

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2012

2ª Feira

Sopa	Hortaliça
Prato	Hambúrguer à salsicheiro com esparguete salteado
Salada	Alface/Cebola/Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	2,9	17,7	2,2	3,1
569	29	62	23	6
2/4/5	0,4/ 0,2/ 0,5	0,1/ 0,7/ 0,9	0/0, 4/0	3/0 ,3/ 1
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve branca
Prato	Filetes no forno com arroz de ervilhas
Salada	Alface/pepino/cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

107	2,8	18,7	2,2	3,3
332	31	35	7	15
2/4/5	0,4/ 0,3/ 0,1	0,1/ 0,3/ 1	0/0, 1/0	0/0 ,1/ 0,6
92/109	0/2	21/2 6	0/0	3/0

4ª Feira

Sopa	Grão com repolho
Prato	Jardineira de carnes com forma de arroz
Salada	Cenoura e ervilhas estufadas
Sobremesa	Fruta da época

235	10,4	3,8	4,2	8,0
211	15,7	9,4	12	7,12
88/25	6/0. 3	1/9. 9	2/3	0,7 /8
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
Salada	Couve roxa/Cenoura/Milho
Sobremesa	Fruta da época

110	3,9	18	2,2	4,1
439	35	49	11	6
5/5/40	0,5/ 0,1/ 2	0,9/ 1/8	0/0/ 1	0,8 /2/ 1,4
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Peru à Setubalense com arroz e batata
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

111	3,2	63,3	22,2	1,9
779	55	113	10	6
7,3	0,9	0,4	0,2	0,7
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

Os alimentos reguladores são o relógio do teu corpo!!
São as frutas e os legumes que “dão corda” ao teu corpo. Têm vitaminas, minerais e até fibra que dá uma ajudinha no teu intestino...

