

Semana de 26 a 30 de Maio de 2014

		*				
		kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª-feira	Sopa	de feijão verde				
	Prato	almôndegas estufadas com esparguete de cenoura				
	Sobremesa	fruta da época				
		96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
		323,8	25,9	40,6	6,1	5,1
		62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª-feira	Sopa	de cenoura com massinhas				
	Prato	pescada cozida com ovo e saladinha de batata [macedónia de legumes]				
	Sobremesa	fruta da época ou doce				
		109,1	11,6	11,4	1,7	1,3
		335	28,3	37,9	7,4	5,8
		62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda				
	Prato	frango assado com massa espiral e legumes [brócolos e milho]				
	Sobremesa	fruta da época				
		93	3,1	12,8	3,2	4,2
		360,3	35,5	41,9	5,1	4,2
		62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração				
	Prato	filetes gratinados com delícias do mar e arroz de cenoura aos cubos e salada de alface				
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas				
		90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
		365,8	28,1	50,8	5,0	3,7
		62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora				
	Prato	rancho de carnes à regional [cenoura e couve lombarda]				
	Sobremesa	fruta da época				
		86	1,7	12,4	3,2	2,6
		373,5	29,1	39,6	10,9	7,6
		62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria