

SEMANA VI



MUNICIPIO DO ENTRONCAMENTO

25/01/21 A 29/01/21

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
PRATO	LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	MISTA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	VEGETAIS	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	HAMBURGUER COM MASSA MACARRONETE	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	SALADA MISTA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALHO FRANCÊS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO FRADE, BATATA E CENOURA COZIDA	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA		68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CANJA	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	ARROZ DE AVES	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA	ALFACE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	HORTALIÇA	178,0	1,4	7,1	26,7	0,9
PRATO	PEIXE À GOMES DE SÁ (peixe, batata cozida e ovo)	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	ALFACE E CENOURA RALADA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	GELATINA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9