

SEMANA II



MUNICIPIO DO ENTRONCAMENTO

7/09/20 A 11/09/20

SEGUNDA - FEIRA

| | | kcal | Prot.(g) | Líp. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|--|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA | ESPINAFRES | 170,3 | 0,9 | 7,0 | 25,2 | 1,2 |
| PRATO | FILETES GRATINADOS C/ ARROZ DE CENOURA | 93,6 | 7,5 | 2,2 | 10,7 | 1,1 |
| LEGUMES | SALADA MISTA | | | | | |
| 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 |

TERÇA - FEIRA

| | | kcal | Prot.(g) | Líp. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|-------------------------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA | CREME DE CENOURA COM MASSINHAS | 181,4 | 5,3 | 5,7 | 26,6 | 6,3 |
| PRATO | HAMBURGUER NO FORNO COM PURÉ BATATA | 158,9 | 19,4 | 8,9 | 0,2 | 0,3 |
| 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 |

QUARTA - FEIRA

| | | kcal | Prot.(g) | Líp. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|----------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA | LEGUMES | 173,8 | 0,9 | 7,1 | 26,0 | 1,7 |
| PRATO | ARROZ DE PEIXE | 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 |

QUINTA - FEIRA

| | | kcal | Prot.(g) | Líp. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|---|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA | LOMBARDO | 193,1 | 4,9 | 6,4 | 28,2 | 4,3 |
| PRATO | PERNINHA DE PERÚ ESTUFADA COM PURÉ BATATA | 166,3 | 9,8 | 3,3 | 18,7 | 2,2 |
| 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 | CENOURA COM AGRIÃO | 193,1 | 4,9 | 6,4 | 28,2 | 4,3 |
| PRATO | BADEJO NO FORNO COM BATATA ASSADA | 274,2 | 15,8 | 8,9 | 31,7 | 5,0 |
| LEGUMES | TOMATE, ALFACE | 68,0 | 2,3 | 0,4 | 13,0 | 1,1 |
| SOBREMESA | FRUTA / ARROZ DOCE | 56,8 | 0,2 | 0,5 | 13,4 | 2,1 |
| PÃO | PÃO MISTURA | 122,0 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 1,9 |