

# SEMANA V



## MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

10/12 a 14/12/2018

### SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	ESPINAFRES	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	EMPADÃO DE CARNE EM ARROZ	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
LEGUMES	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

### 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	SALADA PRIMAVERA COM ATUM E OVO COZIDO	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA		68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	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

### QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	BRÓCOLOS	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	FRANGO ASSADO COM MASSA ESPIRAL	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	SALADA MISTA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	DOCE	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	TESOURINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHA E CENOURA	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA	ALFACE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA / IOGURTE AROMAS	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 ABÓBORA	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA	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	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9