

# SEMANA VII



## MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

12/10/20 A 16/10/20

### SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	LEGUMES	178,0	1,4	7,1	26,7	0,9
PRATO	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
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	BRÓCOLOS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	BACALHAU COM NATAS	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA	CENOURA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	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

### QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	ALHO FRANCÊS	164,5	0,5	6,8	24,7	1,1
PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ARROZ DE CENOURA	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
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

### QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	COURGETE	242,9	1,0	10,3	35,7	1,0
PRATO	PESCADA CORADA, COM BATATA AOS CUBOS CORADA	118,7	7,3	2,5	16,2	1,9
SALADA	TOMATE	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	VEGETAIS	174,4	1,3	7,2	25,4	1,6
PRATO	ARROZ DE CARNES	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA	ALFACE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	1 PEÇA DE FRUTA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9