

SEMANA II



MUNICIPIO DO ENTRONCAMENTO

14/01 a 18/01/2019

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 / 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

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	COURGETE	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	TESOURINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS	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	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