

SEMANA VIII



MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

17/06 a 21/06/2019

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE COURGETE COM COUVE	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	ESPARGUETE DE ATUM COM NATAS	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

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO ENCARNADO C/CENOURA E LOMBARDO	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
PRATO	OVO MEXIDO C/ SALSICHAS ARROZ E BATATA PALA PALA	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	CENOURA RALADA	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	FILETES NO FORNO COM BATATA CORADA	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	FERIADO	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO		274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA		68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA		56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO		122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	VEGETAIS	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	TESOURINHOS DE PEIXE NO FORNO, COM ARROZ DE CENOURA	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