

SEMANA I



MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

17/09 a 21/09/2018

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	VEGETAIS	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA	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

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU COM GRÃO E CENOURA COZIDA	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA		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

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	COURGETE	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	JARDINEIRA DE SALSICHAS COM LEGUMES	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA		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	ALHO FRANCÊS	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	EMPADÃO DE ATUM EM ARROZ	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	ALFACE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA / GELATINA	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	BRÓCOLOS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	PERNINHA DE PERÚ ESTUFADA COM PURÉ BATATA	166,3	9,8	3,3	18,7	2,2
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