

SEMANA III



MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

18/03/ a 22/03/2019

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	LEGUMES	178,0	1,4	7,1	26,7	0,9
PRATO	EMPADÃO DE CARNE	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	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA	CENOURA	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	ALHO FRANCÊS	164,5	0,5	6,8	24,7	1,1
PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA PALA-PALA	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	MASSINHA DE PEIXE	118,7	7,3	2,5	16,2	1,9
SALADA	TOMATE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA / MOUSSE CHOCOLATE	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	RANCHO (grão,macarronete,lombardo,porco,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	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9