

## SEMANA IV



### MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

20/05 a 24/05/2019

#### SEGUNDA - 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

#### 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	ALMÔDEGAS ESTUFADAS COM PURÉ DE BATATA	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	CENOURA	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	ESPARGUETE DE ATUM E 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 / 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

#### QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALHO FRANÇÊS	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	MASSINHA DE PEIXE	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	TOMATE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA/ MOUSSE DE 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	BRÓCOLOS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	TORTILHA DE SALSICHAS COM COGUMELOS,CENOURA,ERVILHAS,E COURGETE.	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 / PUDIM	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9