

SEMANA VI



MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

22/10 a 26/10/2018

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
PRATO	LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES	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

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	VEGETAIS	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	CARNE GUISADA COM MACARRONETE	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

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALHO FRANCÊS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO FRADE, BATATA E CENOURA COZIDA	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
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	CANJA	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	ARROZ DE AVES	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

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	HORTALIÇA	178,0	1,4	7,1	26,7	0,9
PRATO	PEIXE À GOMES DE SÁ (peixe, batata cozida e ovo)	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	ALFACE E CENOURA RALADA	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