

SEMANA I



MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

29/04/a 03/05/2019

SEGUNDA - FEIRA

| | | kcal | Prot.(g) | Líp. (g) | HC (g) | Fibra (g) |
|-----------|------------------------|-------|----------|----------|--------|-----------|
| SOPA | VEGETAIS | 170,3 | 0,9 | 7,0 | 25,2 | 1,2 |
| PRATO | 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 | | 173,8 | 0,9 | 7,1 | 26,0 | 1,7 |
| PRATO | FERIADO | 93,6 | 7,5 | 2,2 | 10,7 | 1,1 |
| 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 |

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 | CARNE DE PORCO ESTUFADA COM ESPARGUETE | 274,2 | 15,8 | 8,9 | 31,7 | 5,0 |
| 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 |