

12 a 16 de dezembro de 2011

\*

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	105	2,7	18,2	2,2	2,9
	Prato	Carne estufada com fusilli (Massa fusilli, carne picada, cenoura e milho)	637	37,9	62,4	26,2	6,7
	Salada	Alface/Cenoura raspada/Milho	2/5/40	0,4/0,1/1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	113	3,3	19,7	2,2	4,1
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	168	3,0	53,6	2,2	3,9
	Salada	Ervilha e cenoura	54/5	5,3/0,1	7/1	0,5/0	7/2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
	Prato	Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)	770	59	92,2	17,4	23,9
	Salada	Hortaliça/Cenoura	12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Nabo com abóbora	105	2,9	18	2,2	3,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade e arroz branco	685	41	107	9	9
	Salada	Cenoura raspada e milho	5/40	0,1/1,4	1/8	0/1	2/1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	Alho francês	110	3,2	18,7	2,3	3,5
	Prato	Fêveras grelhadas com esparguete	577	50,9	535	16,9	3,9
	Salada	Alface/Cenoura/Pepino	2/5/4	0,4/0,1/0,3	0,1/1/0,3	0/0/0,1	0/0,6/0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou aletria	92/204	0/8	21/27	0/7	3/1

\* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...