

12 a 16 de dezembro de 2011

2ª Feira

Sopa Couve branca  
Prato Carne estufada com fusilli (Massa fusilli, carne picada, cenoura e milho)  
Salada Alface/Cenoura raspada/Milho  
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Creme de cenoura com feijão verde  
Prato Pescada assada com arroz de cenoura  
Salada Ervilha e cenoura  
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

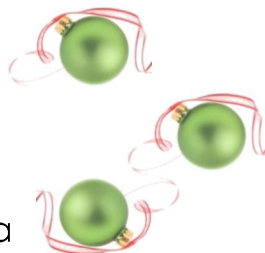
Sopa Creme de ervilhas  
Prato Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)  
Salada Hortaliça/Cenoura  
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Nabo com abóbora  
Prato Salada de atum com feijão frade e arroz branco  
Salada Cenoura raspada e milho  
Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

Sopa Alho francês  
Prato Peru assado com arroz  
Salada Alface/Cenoura/Pepino  
Sobremesa Fruta da época ou aletria



\*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
105	2,7	18,2	2,2	2,9
637	37,9	62,4	26,2	6,7
2/5/40	0,4/0,1 /1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1
92	0	21	0	3,2
113	3,3	19,7	2,2	4,1
168	3,0	53,6	2,2	3,9
54/5	5,3/0 ,1	7/1	0,5/ 0	7/2
92	0	21	0	3,2
136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
770	59	92,2	17, 4	23, 9
12/5	2/0, 1	1/1	0,1/ 0	2/0 ,6
92	0	21	0	3,2
105	2,9	18	2,2	3,1
685	41	107	9	9
5/40	0,1/ 1,4	1/8	0/1	2/1
92	0	21	0	3,2
110	3,2	18,7	2,3	3,5
577	50,9	535	16,9	3,9
2/5/4	0,4/0,1 /0,3	0,1/1/ 0,3	0/0/0, 1	0/0, 6/0, 1
92/204	0/8	21/2 7	0/7	3/1

\* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...