

SEMANA VIII



MUNICIPIO DO ENTRONCAMENTO

14/12/20 A 18/12/20

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Lip. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE COURGETE COM COUVE	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	ESPARGUETE DE ATUM COM 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	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)	Lip. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO ENCARNADO C/CENOURA E LOMBARDO	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
PRATO	OVO MEXIDO C/ SALSICHAS E ARROZ	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	CENOURA RALADA	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)	Lip. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	LEGUMES	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	FILETES NO FORNO COM BATATA CORADA	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	SALADA MISTA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	GELATINA	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)	Lip. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	FEIJOADA DE CARNE COM ARROZ E LOMBARDO	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

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Lip. (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