

SEMANA IV



MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

16/11/20 A 20/11/20

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (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

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	ALMÔDEGAS ESTUFADAS COM PURÉ DE BATATA	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	CENOURA	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	COURGETE	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	MASSINHA DE PEIXE	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	ALFACE	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	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

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	PERNINHA DE PERÚ ASSADA COM BATATA CORADA	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	CENOURA	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	BRÓCOLOS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	FILETES NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES	166,3	9,8	3,3	18,7	2,2
SALADA	SALADA MISTA	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	PUDIM	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	PÃO MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9