

# SEMANA I



## MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

26/10/20 A 30/10/20

### SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	VEGETAIS	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	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	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

### QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	COURGETTE	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	JARDINEIRA DE FRANGO ( BATATAS E LEGUMES)	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
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 DE 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	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	GELATINA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO		122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

### SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	BROCOLOS	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 DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9