

Semana 1

Semana de 15/10/2012 a 19/10/2012

15 Dia

Semana de 15/10/2012 a 19/10/2012			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
15 Dia							
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	5,0 gr	2,5 gr	32,1 gr	173 Kcal	861 Kcal
	Prato	Almofadinhas de Atum no forno	12,4 gr	12,1 gr	11,1 gr	203 Kcal	
	Guarnição	Arroz de tomate	5,8 gr	2,4 gr	64,1 gr	308 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

16 Dia

Terça-Feira	Sopa	Repolho c/ feijão branco	12,1 gr	2,7 gr	36,0 gr	219 Kcal	816 Kcal
	Prato	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 Kcal	
	Guarnição	Esparguete e ervilhas	9,1 gr	1,4 gr	53,3 gr	269 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

17 Dia

Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	3,3 gr	2,2 gr	17,1 gr	103 Kcal	747 Kcal
	Prato	Carapau assado / Saladinha de peixe	22,9 gr	5,4 gr	0,7 gr	143 Kcal	
	Guarnição	Batata Assada	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Mousse	6,7 gr	9,2 gr	21,7 gr	195 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

18 Dia

Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	805 Kcal
	Prato	Chilli de carne (Bovino, feijão e soja) c/ arroz branco	40,7 gr	19,5 gr	42,3 gr	510 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

19 Dia

Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	592 Kcal
	Prato	Abrótea estufada	15,6 gr	2,2 gr	1,7 gr	89 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	5,9 gr	0,0 gr	45,1 gr	209 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/logurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal

764 Kcal

Semana 2

Semana de 22/10/2012 a 26/10/2012

Semana de 22/10/2012 a 26/10/2012			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	754 Kcal
	Prato	Almôndegas de frango estufadas	37,6 gr	4,0 gr	2,1 gr	196 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	9,1 gr	1,4 gr	53,3 gr	269 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
22 Dia							
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ lombardo	8,6 gr	4,1 gr	23,2 gr	165 Kcal	917 Kcal
	Prato	Tortilha de vegetais e Peixe (2 variedades)	48,4 gr	20,4 gr	49,3 gr	579 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
23 Dia							
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora	2,5 gr	2,1 gr	18,1 gr	102 Kcal	799 Kcal
	Prato	Hamburguer de Vaca Grelhado	30,3 gr	10,2 gr	0,0 gr	213 Kcal	
	Guarnição	Arroz Primavera	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
24 Dia							
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	664 Kcal
	Prato	Feijoada de potas	43,2 gr	4,7 gr	35,8 gr	361 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/logurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
25 Dia							
Sexta-Feira	Sopa	Couve flor	3,1 gr	2,1 gr	18,2 gr	105 Kcal	795 Kcal
	Prato	Febras de Porco grelhadas	28,6 gr	10,2 gr	0,0 gr	207 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Semana 5

Semana de 12/11/2012 a 16/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	904 Kcal
	Prato	Douradinhos no Forno	15,7 gr	12,8 gr	29,9 gr	298 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Terça-Feira	Sopa	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	802 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	39,8 gr	13,8 gr	55,1 gr	509 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	632 Kcal
	Prato	Bacalhau Espiritual (migas, puré de batata, cenoura ralada)	33,0 gr	2,6 gr	47,6 gr	351 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	3,8 gr	2,3 gr	18,1 gr	110 Kcal	703 Kcal
	Prato	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 Kcal	
	Guarnição	Massa Macarronete	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Sexta-Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo	11,3 gr	2,6 gr	35,3 gr	213 Kcal	809 Kcal
	Prato	Filetes de pescada estufados	27,4 gr	4,3 gr	1,7 gr	154 Kcal	
	Guarnição	Salada russa	9,8 gr	1,9 gr	51,1 gr	265 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal

770 Kcal

Semana 6

Semana de 19/11/2012 a 23/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	3,6 gr	2,3 gr	19,5 gr	114 Kcal	825 Kcal
	Prato	Ovos mexidos com salsichas	17,4 gr	17,7 gr	0,5 gr	232 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	5,5 gr	2,4 gr	63,0 gr	303 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Terça-Feira	Sopa	Macedónia	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	615 Kcal
	Prato	Abrótea Assada	15,4 gr	2,1 gr	0,7 gr	84 Kcal	
	Guarnição	Batata Assada	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/logurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quarta-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	751 Kcal
	Prato	Perú estufado	25,0 gr	9,5 gr	1,7 gr	192 Kcal	
	Guarnição	Massa Fusilli	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quinta-Feira	Sopa	Primaveril	6,0 gr	0,4 gr	22,2 gr	118 Kcal	783 Kcal
	Prato	Arroz de peixe (Pescada, Tintureira)	31,0 gr	5,9 gr	64,2 gr	440 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Pudim	4,2 gr	3,2 gr	25,5 gr	146 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	3,3 gr	2,2 gr	17,1 gr	103 Kcal	794 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada	37,4 gr	10,0 gr	1,7 gr	246 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	9,1 gr	1,4 gr	53,3 gr	269 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal

753 Kcal

