

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018



Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata couve-flor e cenoura ⁴	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura ^{1,3,7}	682	168	3,4	0,8	27,6	1,9	6,3	0,4
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Rancho (c. porco, frango, grão, massa e repolho) ^{1,3}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁴	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Filete de abrótea assado c/ salada russa ⁴	343	82	1,2	0,2	10,0	0,6	7,4	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango c/ macarrão alface e milho ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0