



# Município de Baião

07 a 11 de Maio de 2012



## 2ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura
Salada	Cebola/Alface
Sobremesa	Fruta da época

## 3ª Feira

Sopa	Feijão com couve
Prato	Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época

## 4ª Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Pescada estufada com arroz de cenoura
Salada	Cenoura /Ervilha
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

## 5ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Carne de porco estufada com esparguete
Salada	Pepino/Cebola
Sobremesa	Fruta da época

## 6ª Feira

Sopa	Grão
Prato	Douradinhos com arroz de tomate
Salada	Tomate e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

*				
Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3,5	18,7	2,3	3,8
501	10	83	13	4
4/2	0,2/0,4	0,7/0,1	0,1/0/0	0,3/0,1
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0
210	11,3	35,3	2,6	12
770	59	92,2	17,4	23,9
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0
110	3,1	18,9	2,3	3,5
168	3,0	53,6	2,2	3,9
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2
111	3,2	19,1	2,3	3,8
267	9,1	53	1,4	3,8
4/4/2	0,3/0,2/0,4	0,3/0,7/0,1	0,1/0/0	0,1/0,3/0,1
92	0	21	0	3,2
210	11,3	35	2,6	12
169	3,1	33	2,3	1,5
7/5	0,3/0,1	1/1	0,1/0	0,4/0,6
92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção



# Município de Baião

14 a 18 de Maio de 2012

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	115	3,7	19,8	2,4	4
	Prato	600	36,7	55,2	25	4,6
	Salada	5/2/5	0,1/0,4/0,5	1/0,1/1	0/0/0	0,6/0,30,8
	Sobremesa	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	104	3,2	17,6	2,1	2,7
	Prato	304	5,6	2,3	63,2	1,9
	Salada	7/2	0,2/0,4	2/0,1	0/0	0/0,3
	Sobremesa	92	0	21	0	3,2
4ª Feira	Sopa	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	649	44	54	27,7	4,2
	Salada	5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	110	3,0	19,1	2,4	3,6
	Prato	323	28	40,9	4,5	17,9
	Salada					
	Sobremesa	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	104	3,2	17,6	2,1	2,7
	Prato	412	8,2	2,9	63,2	1,9
	Salada					
	Sobremesa	92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria



# Município de Baião

21 a 25 de Maio de 2012

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	111	3,2	19,1	2,3	3,8
	Prato	Arroz de atum	571	38,9	57	20	5,6
	Salada	Couve roxa/Cenoura/Alface	5/5/2	0,5/0,1/0,4	0,9/1/0,1	0/0/0	0,8/0,6/3
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Juliana	111	3,5	18,7	2,3	3,8
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete salteada	529	40	69	10	3
	Salada	Incorporados					
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Lombarda	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Filetes de peixe dourados com arroz alegre	649	44	54	27,7	4,2
	Salada	Cenoura e ervilhas	5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Couve Flor	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Rancho de carnes	770	59	92,2	17,4	23,9
	Salada	Salada mista	5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Couve flor	104	3,2	17,6	2,1	2,7
	Prato	Pescada estufada com arroz de cenoura	168	3,0	53,6	2,2	3,9
	Salada	Cebola/Alface	4/2	0,2/0,4	0,7/0,1	0,1/0/0	0,3/0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou logurte	92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria



# Município de Baião

28 de Maio a 01 de Junho 2012

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Hortaliça	104	2,9	17,7	2,2	3,1
	Prato	Almondégas Estufadas com ervilhas e esparguete	487	39,1	62,5	8,2	4,8
	Salada	Ervilha e cenoura	27	2,2	3,7	0,2	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão com couve	210	11,3	35,3	2,6	12
	Prato	Pescada gratinada com arroz de cenoura	521	38	75,2	6,6	13,8
	Salada	Tomate e cebola	5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	92	0	21	0	3,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
	Prato	Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)	770	59	92,2	17,4	23,9
	Salada	Incorporados					
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	110	3,0	19,1	2,4	3,6
	Prato	Salada Russa com peixe desfiado(peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)	323	28	40,9	4,5	17,9
	Salada	Incorporados					
	Sobremesa	Fruta da época ou logurte	92	0	21	0	3,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de abobora com feijão verde	210	11,3	35	2,6	12
	Prato	Frango estufado com espirais	267	9,1	53	1,4	3,8
	Salada	Alface/Cenoura	4/2	0,2/0,4	0,7/0,1	0,1/0/0	0,3/0,1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

Com a barriga vazia, não há alegria!

\* Os valores nutricionais são por porção