



1-12KCAL

2-110KCAL

3-70KCAL

4-30KCAL

TOTAL PRATO PRINCIPAL: 422KCAL



1-Maça sem açúcar-80KCAL

TOTAL SOBREMESA: 80KCAL



1-sopa de espinafres-60KCAL

Total da Refeição:Prato principal+sopa+sobremesa=567KCAL