



Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 08 a 12 de Março

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Lombardo	112	3	18	3	3
	Prato	Arroz de atum	599	36	64	21	2
	Salada	Tomate	10	0	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	87/ 107	0/ 6	20/16	0/2	3/0
3ª Feira	Sopa	Canja com massinhas	116	11	15	1	1
	Prato	Carne de vaca estufada com esparguete	685	40	61	31	10
	Salada	Tomate/Cenoura	7	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	52	2	4	3	2
	Prato	Feijoada à Portuguesa carne vaca, porco, frango feijão branco e cenoura) com arroz	639	45	69	20	20
	Salada	Couve roxa/Alface/Lombarda	19	2	2	0	3
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3
5ª Feira	Sopa	Primavera	136	5	21	3	6
	Prato	Peru assado no forno com arroz	392	43	32	9	1
	Salada	Cenoura / Milho / Ervilhas	78	5	13	2	6
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	116	3	19	3	3
	Prato	Filetes gratinados no forno com salada de batata (milho, ervilhas e cenoura)	401	33	45	9	16
	Salada	Alface	3	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3