



# Delícias da Semana

## DREN 10/11

### Semana de 21 a 25 de Fevereiro de 2011

\*

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Couve flor com cenoura	104	3	18	2	3
	Prato	Fêveras de porco com esparguete	506	46	54	12	4
	Salada	Alface / Cenoura	10	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão branco com abóbora	208	11	35	3	12
	Prato	Filetes de pescada com arroz	468	33	65	7	15
	Salada	Brócolos	7	1	0	0	1
	Sobremesa	Fruta da época ou Aletria	92/204	0/8	21/27	0/7	3/2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Abóbora com feijão verde	111	3	19	2	4
	Prato	Massa à lavrador	348	16	39	14	7
	Salada	Alface / Cenoura / Tomate	13	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	106	3	18	2	3
	Prato	Salada de peixe com delicias do mar	355	36	41	6	16
	Salada	Legumes	45	2	8	1	2
	Sobremesa	Fruta da época ou logurte	92/108	0/6	21/16	0/2	3/0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Sopa de alho francês com Lombardo	111	3	19	2	4
	Prato	Arroz de carnes	351	43	32	5	1
	Salada	Pepino / Alface / Cenoura	9	1	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3

*Os alimentos reguladores são o relógio do teu corpo!! São as frutas e os legumes que “dão corda” ao teu corpo. Têm vitaminas, minerais e até fibra que dá uma ajudinha no teu intestino...*

\* Os valores nutricionais são por porção