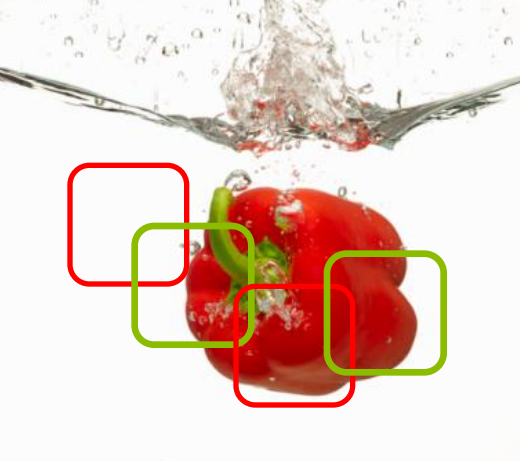


Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 4 a 8 de Abril de 2011



*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
------	----------	--------	----------	---------

2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Rissóis de carne com arroz
Salada	Alface / Cenoura / Pepino
Sobremesa	Fruta da época

112	3	19	2	4
520	15	79	15	5
9	1	1	0	1
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa	Abóbora com cenoura
Prato	Feijoada à Portuguesa(feijão branco, carne de vaca, porco, frango) com arroz
Salada	Hortaliça, cenoura cozida, Couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

100	2	17	2	2
465	44	40	15	22
13	1	3	0	1
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com couve
Prato	Massa à Lavrador
Salada	Couve roxa / Cenoura / Alface
Sobremesa	Fruta da época ou Pudim

216	12	36	3	13
685	58	76	16	24
10	1	2	0	1
92/242	0/9	21/29	0/10	3/0

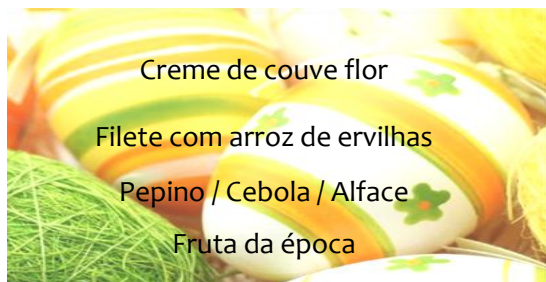
5ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Frango estufado com arroz
Salada	Milho / Alface / Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

115	3	20	2	4
664	44	29	60	5
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3

6ª Feira

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Filete com arroz de ervilhas
Salada	Pepino / Cebola / Alface
Sobremesa	Fruta da época



104	3	18	2	3
468	33	65	7	15
9	1	1	0	1
92	0	21	0	3

A tua felicidade começa com uma boa alimentação...

* Os valores nutricionais são por porção