



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 30 de Maio a 3 de Junho de 2011

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
100	2	17	2	2
600	37	55	25	5
8	1	1	0	1
92	0	21	0	3
110	3	19	2	4
378	32	45	7	17
13	1	1	0	1
92	0	21	0	3
216	9	35	4	7
898	52	44	57	20
43	2	4	2	3
92	0	21	0	3
106	3	18	2	3
351	43	32	5	1
47	2	9	1	2
92/15 0	0/5	21/17	0/ 7	3/ 2
105	3	18	2	3
685	58	76	16	24
35	3	5	0	4
92	0	21	0	3

2ª Feira

Sopa Creme de abóbora
Prato Esparguete è Bolonhesa
Salada Alface / Cebola / Cenoura
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Alho francês
Prato Filetes dourados com arroz de feijão
Salada Couve de Bruxelas
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa Grão com lombardo
Prato Feijoada à Transmontana
Salada Couve e cenoura estufadas
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Creme de legumes
Prato Arroz de carnes
Salada Alface / Milho / Couve roxa
Sobremesa Fruta da época ou Pudim

6ª Feira

Sopa Couve
Prato Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, frango e chouriço, feijão vermelho e couve)
Salada Cenoura e ervilha
Sobremesa Fruta da época

Os alimentos construtores são uma grande animação!! São responsáveis pela construção e manutenção do teu corpo. São as proteínas fazem com que cresças...

* Os valores nutricionais são por porção