



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 25 a 29 de Abril de 2011

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
105	3	18	2	3
600	37	55	25	5
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3
111	3	19	2	4
453	36	60	7	4
12	1	2	0	2
92	0	21	0	3
110	4	18	2	4
467	32	67	7	16
237	9	43	3	10
92/261	0/2	21/13	0/2 2	3/4
105	3	18	2	3
734	56	82	19	17
14	2	0	2	3
92	0	21	0	3

2ª Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

3ª Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Couve branca
Esparguete à Bolonhesa
Alface / Cenoura raspada / Milho
Fruta da época

4ª Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Feijão verde
Nuggets de peru com arroz de ervilhas
Cenoura ralada / Alface / Couve roxa
Fruta da época

5ª Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Couve
Filetes de peixe com salada de batata
Jardineira de legumes cozida
Fruta da época ou torta

6ª Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Lombarda
Rancho (Carne de vaca, porco, frango aos cubos com grão)
Couve e cenoura cozida
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