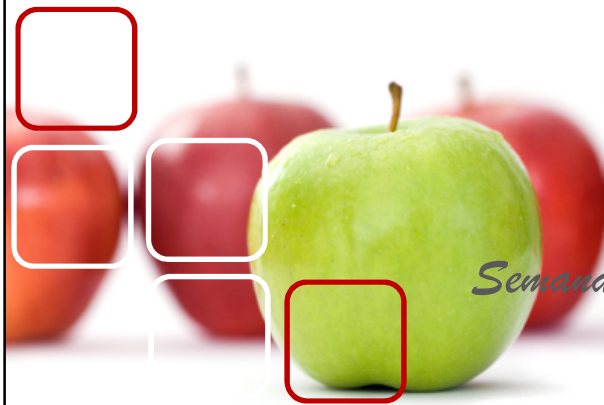


Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2010



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

2ª Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Hambúrguer grelhado com ovo mexido e espirais
Salada	Alface/Cebola / Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

106	3	20	2	3
653	52	59	25	4
13	1	3	0	1
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com couve galega
Prato	Arinca dourada com arroz de cenoura
Salada	Brócolos
Sobremesa	Fruta da época ou Pudim

205	11	37	3	12
371	31	52	6	2
7	1	0	0	1
92/150	0/5	21/17	0/7	3/2

4ª Feira

Sopa	
Prato	FERIADO
Salada	
Sobremesa	

5ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Empadão de atum
Salada	Tomate/Cenoura / Milho
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

112	3	21	2	4
511	37	53	19	4
53	2	37	1	3
92/ 107	0 / 5	0 / 2	21/ 16	3/ 0

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Feijoada à Lavrador (carne de vaca e porco guisadas com feijão vermelho e hortaliça) com arroz
Salada	Couve/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

106	3	20	2	3
747	49	112	15	24
21	2	3	0	3
92	0	0	21	3