



# Delícias da Semana

DREN 11/12

Semana de 19 a 23 de Setembro de 2011

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	110	3,0	19,1	2,4	3,6
	Prato	Salada de peixe com legumes (peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)	323	28	40,9	4,5	17,9
	Salada	Jardineira de legumes	27	2,2	3,7	0,2	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Juliana	115	3,7	19,8	2,4	4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	600	36,7	55,2	25	4,6
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa	5/2/5	0.1/0.4/0.5	1/0.1/1	0/0/0	0.6/0.3/0.8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Couve flor	104	3,2	17,6	2,1	2,7
	Prato	Rolo de pescada panado no forno com arroz	304	5,6	2,3	63,2	1,9
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa	7/2/5	0,2/0,4/0,5	2/0,1/0,9	0/0/0	0/0,3/0,8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Lombarda	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Frango assado com macarronete	649	44	54	27,7	4,2
	Salada	Cenoura e ervilhas	5/54	0.1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão com couve	210	11,3	35,3	2,6	12
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	169	3,1	33	2,3	1,5
	Salada	Tomate e cenoura raspada	7/5	0,3/0,1	1/1	0,1/0	0,4/0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

**Para melhor aprender, o pequeno-almoço tenho de comer!**

Nota: Valor Nutricional por Porção