



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 02 a 05 de Novembro de 2010

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

2ª Feira

Sopa

Prato

Salada

Sobremesa

Feriado

3ª Feira

Sopa

Creme legumes

Prato

Esparguete à Bolonhesa

Salada

Brócolos/Cenoura cozida

Sobremesa

Fruta da época ou Ananás em calda

127,4	5,0	2,4	21,0	6,0
593,3	36,7	24,2	55,1	4,5
15,3	1,2	0,2	2,2	1,8
92,1 / 155,3	0,0 /0,3	0,0/0,2	21,1/ 39,4	3,2 / 1,7

4ª Feira

Sopa

Creme de abóbora com couve branca

Prato

Frango grelhado com arroz

Salada

Tomate / Cenoura / cebola

Sobremesa

Fruta da época

104,9	2,7	2,2	18,1	2,9
439,2	29,8	6,5	63,4	2,0
14,3	0,6	0,1	2,8	1,3
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

5ª Feira

Sopa

Creme de Legumes

Prato

Arinca no forno com jardineira de legumes e batata aos cubos

Salada

Alface/Milho / Pepino

Sobremesa

Fruta da época ou Gelatina

105,9	3,1	2,2	18,1	2,8
427,6	36,5	6,2	56,0	11,5
45,6	1,9	1,5	8,1	1,7
92,1 / 109,2	0,0 /2,4	0,0/0,0	21,1 /25,9	3,2 / 0,0

6ª Feira

Sopa

Hortaliça

Prato

Feijoadà à Vilaverdense (feijão branco, carne de vaca, porco, frango e feijão verde) com arroz

Salada

Couve roxa/Cenoura / Alface

Sobremesa

Fruta da época

103,8	2,9	2,2	17,7	3,1
897,0	61,9	24,9	104,6	25,3
11,9	0,9	0,0	2,1	1,6
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 08 a 12 de Novembro de 2010

2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com feijão verde
Prato	Massa espirais com atum e jardineira de legumes
Salada	Milho/Cenoura / Couve-flor
Sobremesa	Fruta da época ou aletria

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
113,3	3,3	2,2	19,6	4,1
404,1	28,9	5,2	58,9	8,7
51,7	2,4	1,4	9,5	2,4
92,1 / 203,6	0,0 / 7,6	0,0 / 7,1	21,1 / 26,9	3,2 / 1,5

3ª Feira

Sopa	De nabijas
Prato	Perna de peru estufada com ervilha e cenoura e arroz
Salada	Alface/Milho / Tomate
Sobremesa	Fruta da época

110,9	3,5	2,6	18,4	3,6
663,1	57,8	15,7	70,8	7,6
48,2	1,9	1,5	9,0	2,0
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

4ª Feira

Sopa	Creme legumes
Prato	Abrótea assada com batata corada
Salada	Alface/Pepino / Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

105,9	3,1	2,2	18,1	2,8
329,9	21,4	5,1	47,2	4,5
11,0	1,0	0,2	1,4	1,1
199,6	5,6	2,3	37,3	3,2

5ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Rojõesinhos (cubos de porco estufados) com arroz e batatas aos cubos
Salada	Cenoura cozida / Couve de Lombarda cozida
Sobremesa	Fruta da época ou Torta

115,2	3,4	2,4	19,8	4,1
745,2	45,3	12,6	109,5	6,2
14,1	1,6	0,1	1,8	2,6
92,1 / 261,0	0,0 / 2,1	0,0 / 22,3	21,1 / 12,9	3,2 / 0,4

6ª Feira

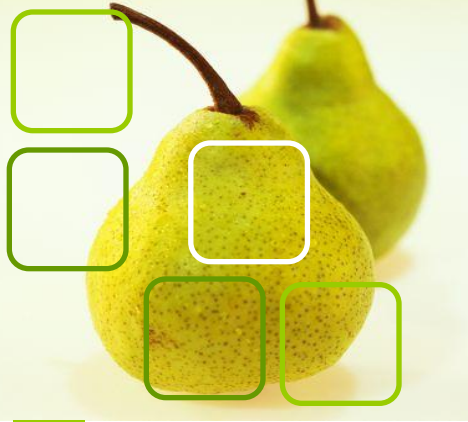
Sopa	Creme de couve flôr
Prato	Ovo mexido com fiambre e arroz de cenoura
Salada	Alface/Cebola / Tomate
Sobremesa	Fruta da época

103,8	3,1	2,1	17,7	2,6
421,2	21,5	22,1	33,2	1,8
11,3	0,7	0,2	1,9	0,9
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 15 a 19 de Novembro de 2010



2ª Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Feveras de tomatada com arroz branco
Salada	Alface/Cenoura raspada / Milho
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
105,9	3,1	2,2	18,1	2,8
539,8	39,7	12,6	65,1	2,7
46,5	1,8	1,4	8,8	2,2
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

3ª Feira

Sopa	Alho francês com cenoura
Prato	Pescada com salada de batata (ervilha, feijão verde e cenoura)
Salada	Couve roxa/Cenoura / Pepino
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina

25,4	1,7	0,4	4,0	2,3
403,0	37,2	3,9	52,7	22,3
14,1	0,9	0,1	2,4	1,6
92,1 / 109,2	0,0 / 2,4	0,0 / 0,0	21,1 / 25,9	3,2 / 0,0

4ª Feira

Sopa	Cenoura com couve
Prato	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, frango e chouriço, feijão vermelho e couve)
Salada	Cebola/Pepino / Tomate
Sobremesa	Fruta da época

106,7	3,1	2,2	18,4	3,5
910,8	74,4	34,4	75,7	24,7
16,8	0,9	0,3	2,7	1,1
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

5ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Peixe prata gratinado com arroz de ervilhas
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

11,2	0,8	0,1	1,7	1,4
375,2	31,7	7,2	42,5	3,9
7,4	0,9	0,2	0,4	0,7
92,1 / 107,5	0,0 / 5,6	0,0 / 2,3	21,1 / 16,3	3,2 / 0,0

6ª Feira

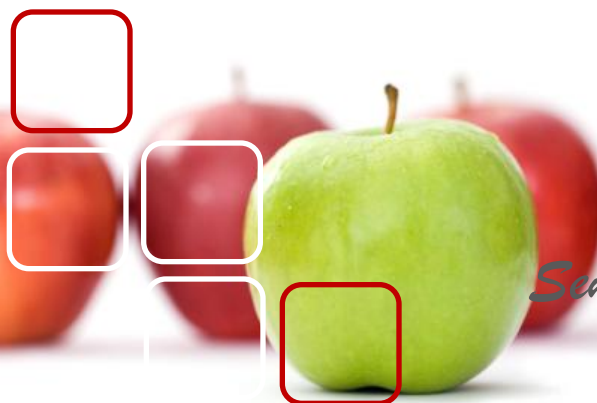
Sopa	Primavera
Prato	Frango assado com esparguete salteado
Salada	Ervilha / Cenoura / Milho
Sobremesa	Fruta da época

126,5	4,7	2,5	21,0	5,7
667,0	44,1	29,6	54,6	4,3
74,6	4,4	1,6	12,6	5,8
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 22 a 26 de Novembro de 2010



2ª Feira

Sopa	De hortalíça
Prato	Solha dourada com arroz de cenoura
Salada	Alface/cebola / Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
103,8	2,9	2,2	17,7	3,1
328,0	23,7	7,3	40,6	2,1
10,2	0,9	0,1	1,6	1,2
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve branca
Prato	Almôndegas de Vaca estufadas com esparguete
Salada	Alface/Tomate / Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

107,1	2,8	2,2	18,7	3,3
470,9	38,4	10,1	55,2	4,5
12,9	0,7	0,1	2,4	1,3
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

4ª Feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão
Salada	Feijão verde
Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme

106,5	3,1	2,2	18,2	3,3
377,9	34,7	7,0	42,4	18,4
12,4	0,9	0,2	1,9	1,5
92,1 / 242,3	0,0 / 8,9	0,0 / 10,2	21,1 / 29,3	3,2 / 0,0

5ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Frango estufado com massa cortada
Salada	Tomate/Cenoura / Milho
Sobremesa	Fruta da época

110,3	3,9	2,2	18,4	4,1
663,9	44,2	28,6	55,9	5,2
50,5	1,7	1,4	9,8	2,4
92,1	0,0	0,0	21,1	3,2

6ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Bacalhau à Brás
Salada	Cenoura ralada/alface / Pepino
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

136,8	5,9	2,5	22,4	7,3
275,8	33,4	12,2	8,1	0,4
10,4	0,7	0,2	1,6	1,0
92,1 / 107,5	0,0 / 5,6	0,0 / 2,3	21,1 / 16,3	3,2 / 0,0