



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)
------	-------------	-----------	-------------	------------

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

2ª Feira

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

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	FERIADO
Prato	
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	Crepe 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