

Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 6 a 10 de Dezembro de 2010

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

2ª Feira

Sopa	Crepe de alho francês
Prato	Almôndegas estufadas com massa
Salada	Alface/Cebola/Couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

42	2	4	2	2
487	39	62	8	5
10	1	2	0	1
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa	Grão com nabijas
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Salada	Tomate/Cenoura ralada/Alface
Sobremesa	Fruta da época

241	11	38	4	9
396	34	46	8	4
15	1	3	0	1
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa	
Prato	
Salada	Feriado
Sobremesa	

5ª Feira

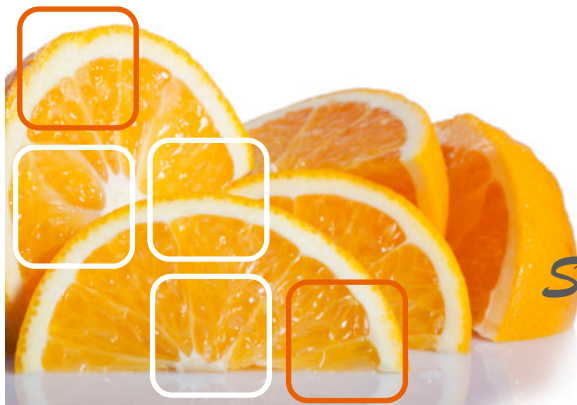
Sopa	Abóbora com couve branca
Prato	Pescada assada com arroz de legumes
Salada	Cenoura/Alface/Cebola
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

109	3	19	2	8
344	32	36	7	15
10	1	2	0	1
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

6ª Feira

Sopa	Couve
Prato	Rancho (carne de porco e frango aos cubos com grão)
Salada	Couve e cenoura às rodelas
Sobremesa	Fruta da época

105	3	18	2	3
784	60	82	23	17
8	0	2	0	1
92	0	21	0	3



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 13 a 17 de Dezembro de 2010

2ª Feira

Sopa	Sopa à Portuguesa
Prato	Ovos mexidos com arroz de feijão verde e cenoura
Salada	Alface/Milho/Cebola
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
112	4	19	2	4
364	18	34	17	2
46	2	8	1	2
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa	Legumes
Prato	Carne de vaca estufada (à fatia) com esparguete
Salada	Tomate/Cenoura/Ervilha
Sobremesa	Fruta da época

106	3	18	2	3
622	37	56	27	5
8	1	1	0	1
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa	Abóbora com feijão verde
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata
Salada	Couve de bruxelas e couve flor
Sobremesa	Fruta da época

113	3	19	2	4
324	32	35	6	15
20	2	2	0	2
92	0	21	0	3

5ª Feira

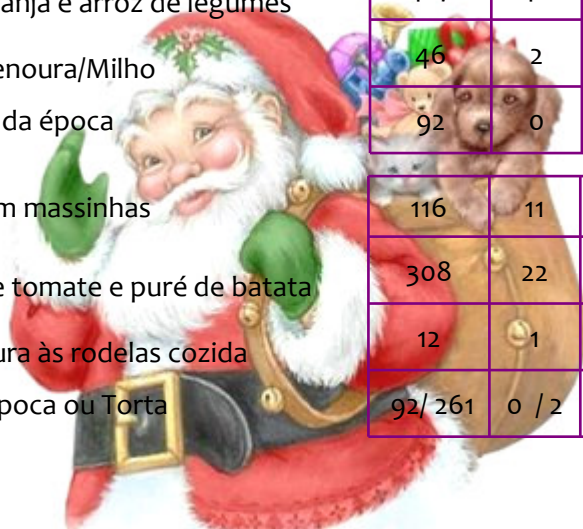
Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Perú assado com laranja e arroz de legumes
Salada	Alface/Cenoura/Milho
Sobremesa	Fruta da época

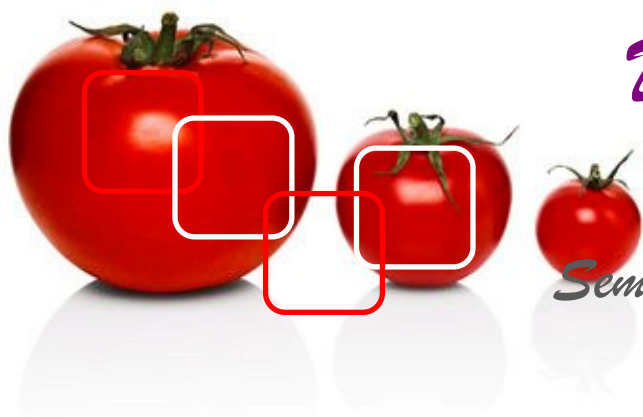
110	3	19	2	4
487	46	35	18	3
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3

6ª Feira

Sopa	Canja com massinhas
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata
Salada	Brócolos e cenoura às rodelas cozida
Sobremesa	Fruta da época ou Torta

116	11	15	1	1
308	22	48	2	4
12	1	1	0	1
92/ 261	0 / 2	0 / 22	21/ 13	3 / 0





Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 03 a 07 de Janeiro de 2011

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

2ª Feira	Sopa	Repolho	112	3	19	2	4
	Prato	Massa de atum	404,1	28,9	5,2	58,9	8,7
	Salada	Tomate/Cenoura/Cebola	15	1	3	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
3ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	25	2	4	0	2
	Prato	Strogonoff (porco, cogumelos e natas) com arroz	554	43	56	17	4
	Salada	Alface/Couve roxa/Cenoura	10	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
4ª Feira	Sopa	Couve branca	105	3	18	2	3
	Prato	Pescada com salada de batata (ervilhas e cenoura)	403	37	53	4	22
	Salada	Tomate/Cebola/Milho	53	2	10	2	2
	Sobremesa	Fruta da época ou leite creme	92/242	0/9	21/29	0/10	3/0
5ª Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	104	3	18	2	3
	Prato	Frango assado com esparguete	288	27	33	4	2
	Salada	Couve roxa/Ervilhas/Cenoura	68	6	10	1	9
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
6ª Feira	Sopa	Legumes	120	4	20	2	5
	Prato	Peixe prata no forno com limão com arroz de legumes	338	30	36	7	3
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Tomate	13	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	92 / 107	0 / 6	0,0 / 2	21 / 16	3 / 0