



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2011

*

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

2ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Massa espirais com atum e jardineira de legumes
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Macedónia de legumes

110	3	19	2	4
674	44	78	19	12
92	0	21	0	3
49	4	7	0	6

3ª Feira

Sopa	Alho francês com lombardo
Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas , cenoura e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Alface, Pepino e Couve roxa

111	3	19	2	4
543	37	42	25	9
92	0	21	0	3
10	1	2	0	1

4ª Feira

Sopa	Grão com nabiças
Prato	Arinca no forno com batata assada
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte
Salada	Couve de bruxelas

241	11	38	4	9
435	34	60	6	5
92/10 8	0/6	21/1 6	0/ 2	3/ 0
13	1	1	0	1

5ª Feira

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Feijoada à transmontana (carnes de frango e porco guisadas com feijão vermelho e hortaliça) com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Hortaliça e cenoura cozida

104	3	18	2	3
465	44	40	15	22
92	0	21	0	3
9	1	2	0	1

6ª Feira

Sopa	Macedónia legumes
Prato	Empadão de peixe
Sobremesa	Fruta da época
Salada	Alface, cebola e cenoura

105	3	18	2	3
475	40	57	9	18
92	0	21	0	3
10	1	2	0	1

Para melhor aprender, o pequeno-almoço tenho de comer...

* Os valores nutricionais são por porção



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2011

*

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

105	3	18	2	3
421	22	33	22	2
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3

113	3	20	2	4
475	43	41	5	12
237	9	43	3	10
92/204	0/8	21/27	0/7	3/2

115	3	20	2	4
650	44	55	28	4
12	1	2	0	2
92	0	21	0	3

216	12	36	3	13
274	25	33	5	2
12	1	2	0	1
92	0	21	0	3

110	3	19	2	4
685	58	76	16	24
14	2	2	0	3
92	0	21	0	3

2ª Feira

Sopa Couve branca
Prato Ovo mexido com fiambre e arroz de cenoura
Salada Alface / Cenoura raspada / Milho
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Creme de cenoura com feijão verde
Prato Paloco assado com salada de batata (ervilha e cenoura)
Salada Jardineira de legumes cozida
Sobremesa Fruta da época ou aletria

4ª Feira

Sopa Juliana
Prato Frango assado e massa cortada
Salada Cenoura ralada / Alface / Couve roxa
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Feijão vermelho com couve
Prato Arroz de peixe
Salada Alface / Pepino / Tomate
Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

Sopa Alho francês
Prato Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, frango e chouriço, feijão vermelho e couve)
Salada Couve e cenoura ralada
Sobremesa Fruta da época

Os alimentos construtores são uma grande animação!! São responsáveis pela construção e manutenção do teu corpo. São as proteínas fazem com que cresças...

* Os valores nutricionais são por porção



Delícias da Semana

DREN 10/11

Semana de 31 de Janeiro a 04 de Fevereiro de 2011

*

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

2ª Feira

Sopa	De hortalíça
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Salada	Alface / Cebola / Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

104	3	18	2	3
432	18	60	13	2
10	1	2	0	1
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve branca
Prato	Jardineira de carnes
Salada	Cenoura e ervilhas estufadas
Sobremesa	Fruta da época

107	3	19	2	3
211	16	9	12	7
92	6	11	3	9
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa	Grão com repolho
Prato	Peixe prata gratinado com arroz de cenoura
Salada	Alface / Cebola / Pepino
Sobremesa	Fruta da época ou torta

235	10	38	4	8
362	30	41	7	2
9	1	1	0	1
92/26 1	0/2	21/1 3	0/ 22	3/ 4

5ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Fêveras de tomatada com esparguete
Salada	Couve roxa / Cenoura / Milho
Sobremesa	Fruta da época

110	4	18	2	4
522	43	55	14	5
49	2	9	1	3
92	0	21	0	3

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Empadão de bacalhau
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

11	1	2	0	1
395	33	54	4	5
6	1	0	0	1
92	0	21	0	3

Saber Comer para Melhor Viver...