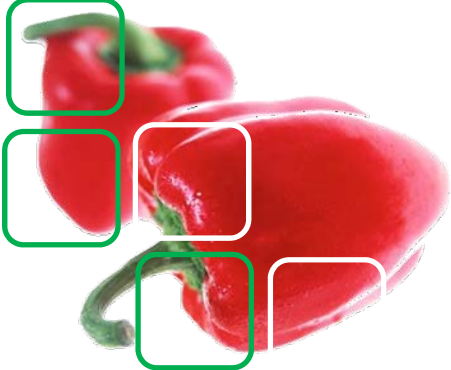


# Delícias da Semana

## DREN 09/10



Semana de 8 a 12 de Fevereiro de 2010



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de legumes	109	2	17	3	2
Prato	Esparguete à Bolonhesa	586	34	56	25	5
Salada	Alface / Cenoura / Cebola	12	1	2	0	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com couve branca	110	3	19	2	4
Prato	Atum com salada de feijão frade e arroz	415	36	16	34	5
Salada	Tomate / Alface / Cebola	20	1	4	0	2
Sobremesa	Fruta da época ou Ananás em calda	87/96	0/0	20/24	0/0	3/3

4ª Feira

Sopa	Juliana	112	3	18	3	3
Prato	Pá de porco assada com arroz	423	40	51	6	8
Salada	Alface / Tomate / Cenoura	13	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Grão com nabiças	239	11	4	37	9
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	345	29	34	9	2
Salada	Cenoura / Alface	24	1	4	0	3
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

Sopa	Couve	113	3	2	19	4
Prato	Frango grelhado com fusilli	426	40	53	5	4
Salada	Couve roxa / Milho	61	3	11	2	4
Sobremesa	Fruta da época ou aletria	87/186	0/6	20/33	0/3	3/2