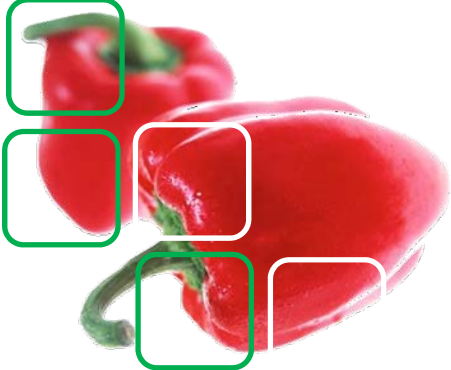


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 15 a 19 de Fevereiro



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Sopa à Portuguesa	146	5	18	6	3
Prato	Ovos mexidos com arroz de feijão verde e cenoura	368	17	35	18	3
Salada	Alface	3	0	0	0	0
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Legumes	109	2	17	3	2
Prato	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, frango e chouriço, feijão vermelho e couve)	785	60	94	19	25
Salada						
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4ª Feira

Sopa	Abóbora com feijão verde	11	1	2	0	1
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata	401	33	45	9	16
Salada	Tomate/Alface/Cenoura	12	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce	87/169	0/3	20/34	0/2	3/1

5ª Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura	117	3	19	3	3
Prato	Carne de porco à Portuguesa (porco aos cubos e batata frita)	517	40	45	19	4
Salada	Alface/Cenoura/Milho	46	2	9	1	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

Sopa	Sopa de alho francês	52	2	4	3	2
Prato	Peixe prata no forno com arroz de legumes	357	30	36	9	3
Salada	Couve roxa/Tomate/Alface	13	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3