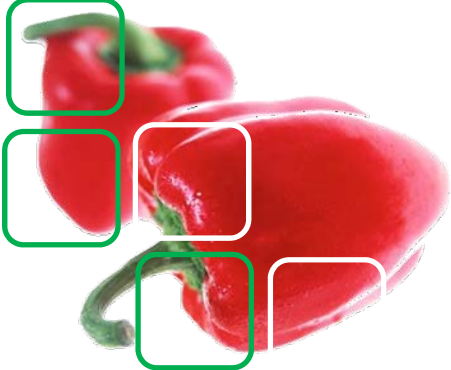


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 22 a 26 de Fevereiro



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Repolho	121	3	19	3	4
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas	491	19	61	18	4
Salada	Tomate / Cenoura	7	0	1	0	0
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	87/107	0/6	20/16	0/2	3/0

3ª Feira

Sopa	Alho Francês com cenoura	117	3	19	3	4
Prato	Empadão de carnes	575	33	56	24	5
Salada	Pepino/Couve Roxa/Cenoura	14	1	2	0	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4ª Feira

Sopa	Couve branca	113	3	18	3	3
Prato	Peixe à Brás	390	35	46	6	16
Salada	Tomate/Cebola	10	0	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Caldo verde	113	3	17	3	3
Prato	Rancho (Carne de vaca, porco e frango aos cubos com grão)	849	60	99	22	18
Salada	Couve roxa/Ervilhas	35	3	5	0	5
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

Sopa	Legumes	109	2	17	3	2
Prato	Abrótea no forno com salada de batata	289	20	35	7	3
Salada	Cenoura ralada/Alface/Feijão-verde	20	1	3	0	2
Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme	87/202	0/7	20/24	0/9	3/0