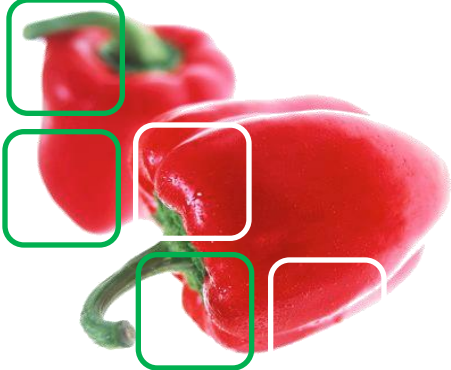


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 01 a 05 de Março



2ª Feira

		Kcal	Prof. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Couve	113	3	18	3	3
Prato	Hambúrgueres no forno com molho cogumelos com arroz de cenoura	507	34	34	26	2
Salada	Couve roxa/ brócolos	13	1	1	0	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Cenoura com couve	116	3	19	3	3
Prato	Peixe Prata assado com cebola com arroz de tomate	345	29	34	9	2
Salada	Alface/cenoura	6	0	1	0	1
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	87/107	0/6	20/16	0/2	3/0

4ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com couve	217	11	35	4	12
Prato	Frango estufado com ervilhas e espirais	517	47	61	9	10
Salada	Tomate/Couve Roxa/milho	52	2	10	1	3
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Abóbora	111	2	18	3	3
Prato	Meia desfeita (Bacalhau desfiado, grão de bico, batata aos cubos e ovo)	507	34	67	11	10
Salada	Cenoura ralada/cebola	11	0	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

Sopa	De nabijas	127	4	19	4	5
Prato	Panados de porco com arroz de tomate	446	39	37	16	2
Salada	Cenoura/Milho	46	2	9	1	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3