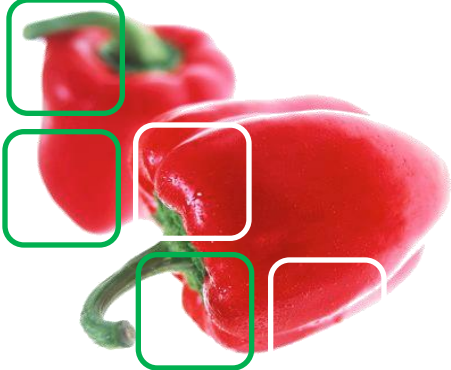


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 08 a 12 de Março



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Lombardo	112	3	18	3	3
Prato	Salada Russa com atum (Maionese, atum, batata, cenoura e ervilhas)	411	36	23	19	6
Salada	Tomate	10	0	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	87/109	0/2	20/26	0/0	3/0

3ª Feira

Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	137	5	21	3	6
Prato	Carne de vaca estufada com espirais	685	40	61	31	10
Salada	Tomate/Cenoura	7	0	1	0	0
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4ª Feira

Sopa	Creme de alho francês	52	2	4	3	2
Prato	Feijoada à Portuguesa carne vaca, porco, frango feijão branco e cenoura) com arroz	639	45	69	20	20
Salada	Couve roxa/Alface/Lombarda	19	2	2	0	3
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve branca	116	3	19	3	3
Prato	Filetes gratinados no forno com arroz de legumes (milho, ervilhas e cenoura)	399	32	45	9	15
Salada	Alface	3	0	0	0	0
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

Sopa	Primavera	136	5	21	3	6
Prato	Peru assado no forno com esparguete	604	51	54	20	4
Salada	Cenoura / Milho / Ervilhas	78	5	13	2	6
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3