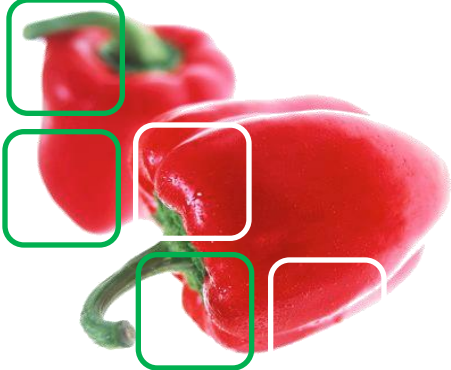


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 15 a 19 de Março



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Legumes	109	2	17	3	2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes	533	20	68	20	5
Salada	Milho/Jardineira/Ervilhas	61	3	11	2	4
Sobremesa	Fruta da época ou Ananás em calda	87/51	0/1	20/11	0/0	3/1

3ª Feira

Sopa	Feijão vermelho	217	11	35	4	12
Prato	Esparguete à Bolonhesa	308	25	2	22	1
Salada	Brócolos/Cenoura/Pepino	7	0	1	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com couve branca	114	3	18	3	3
Prato	Frangogrelhado com arroz	365	46	32	5	1
Salada	Tomate / Cebola / Cenoura	14	1	3	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Caldo verde	113	3	17	3	3
Prato	Abrótea no forno com jardineira de legumes e batata aos cubos	603	30	90	12	15
Salada	Alface/Milho/jardineira	61	3	11	2	4
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	87/196	0/2	20/46	0/0	3/3

6ª Feira

Sopa	Hortaliça	109	2	17	3	2
Prato	Rancho (Carne de vaca, porco e frango aos cubos com grão)	849	60	99	22	18
Salada	Couve roxa/Cenoura/Coração	24	1	4	0	3
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3