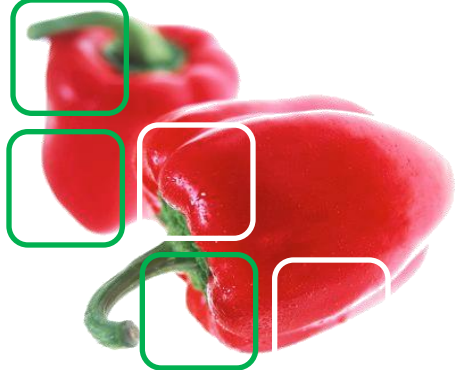


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 22 a 26 de Março



2^a Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	122	3	20	3	4
Prato	Massa espirais com atum e jardineira de legumes	784	47	97	22	14
Salada	Alface/Milho/Cenoura	75	4	13	2	6
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3^a Feira

Sopa	De nabijas	127	5	19	4	5
Prato	Frango estufado com ervilha e cenoura e arroz	417	40	39	11	6
Salada	Cenoura/Ervilha/Tomate	41	3	6	0	5
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4^a Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com legumes	215	11	35	4	12
Prato	Arinca assada com batata corada	407	32	47	10	5
Salada	Alface/Pepino/Milho	46	2	8	2	2
Sobremesa	Fruta da época ou aletria	87/186	0/6	20/33	0/3	3/2

5^a Feira

Sopa	Juliana	124	3	20	3	4
Prato	Feijoada à Vilaverdense (feijão branco, carne de porco, vaca e frango) com arroz	809	61	73	30	24
Salada	Tomate/Cenoura/Couve	20	1	3	0	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6^a Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura	117	3	19	3	3
Prato	Ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas	422	21	35	22	4
Salada	Alface/milho/Ervilhas	73	5	12	2	6
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3