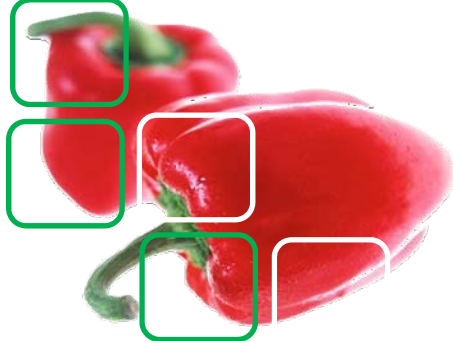


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 12 a 16 de Abril



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de legumes	109	2	17	3	2
Prato	Hambúrguer grelhado com ovo mexido e espirais	664	52	53	26	4
Salada	Pepino/Alface/Cebola	9	1	1	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com couve galega	217	11	35	4	12
Prato	Solha frita com arroz de cenoura	305	22	33	9	2
Salada	Tomate/Cenoura/Ervilha	41	3	6	0	5
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4ª Feira

Sopa	Primavera	136	5	21	3	6
Prato	Massa à lavrador (carnes de vaca e porco guisadas com feijão vermelho e hortaliça)	785	60	94	19	25
Salada	Alface/Ervilha/Cenoura	41	4	6	0	5
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Repolho	121	3	19	3	4
Prato	Salada Russa com pescada (maionese, pescada, ovo, ervilha, cenoura e batata)	343	35	39	5	19
Salada	Ervilha/Cenoura/Feijão verde	50	4	8	0	6
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

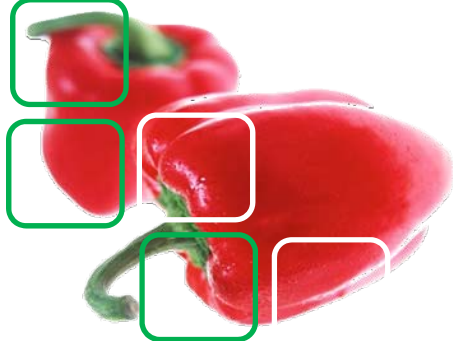
Sopa	Caldo Verde	113	3	17	3	3
Prato	Rojõezinhos (cubos de porco estufados) com arroz	408	37	32	14	1
Salada	Alface/Pepino/Milho	46	2	8	2	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 19 a 23 de Abril



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme legumes	109	2	17	3	2
Prato	Esparguete à Bolonhesa	308	25	2	22	1
Salada	Alface/Cenoura/Cebola	10	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Creme de Abóbora com couve branca	114	3	18	3	3
Prato	Atum com salada de feijão frade e arroz	724	51	77	23	9
Salada	Tomate/Alface/Cebola	10	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época ou Ananás	87/51	0/1	20/11	0/0	3/1

4ª Feira

Sopa	Juliana	124	3	20	3	4
Prato	Pá de porco assada com arroz	421	32	32	18	1
Salada	Alface/Tomate/Cenoura	12	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Grão com nabiças	250	11	38	5	9
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	349	31	35	9	15
Salada	Cenoura/Alface	6	0	1	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

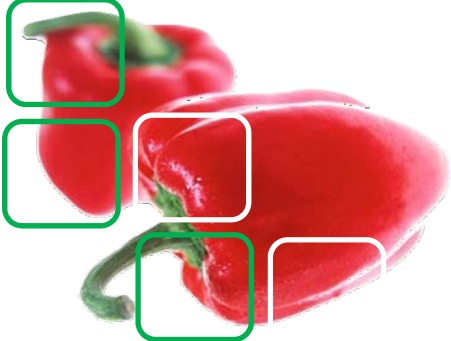
Sopa	Couve	113	3	18	3	3
Prato	Frango grelhado com fusilli	488	52	53	7	4
Salada	Couve roxa/Milho	52	2	10	1	3
Sobremesa	Fruta da época ou Aletria	87/186	0/6	20/33	0/3	3/2

Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 26 a 30 de Abril



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Sopa à Portuguesa	146	5	18	6	3
Prato	Ovos mexidos com arroz de feijão verde e cenoura	368	17	35	18	3
Salada	Alface	3	0	0	0	0
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Legumes	109	2	17	3	2
Prato	Rancho (macarronete, carne de vaca, porco, frango e chouriço, grão e couve)	785	60	94	19	25
Salada						
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

4ª Feira

Sopa	Abóbora com feijão verde	11	1	2	0	1
Prato	Cubos de Pescada no forno c/arroz de ervilhas	401	33	45	9	16
Salada	Tomate/Alface/Cenoura	12	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce	87/169	0/3	20/34	0/2	3/1

5ª Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura	117	3	19	3	3
Prato	Carne de porco à Portuguesa (porco aos cubos e batata frita)	517	40	45	19	4
Salada	Alface/Cenoura/Milho	46	2	9	1	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

6ª Feira

Sopa	Sopa de alho francês	52	2	4	3	2
Prato	Peixe prata no forno com arroz de legumes	357	30	36	9	3
Salada	Couve roxa/Tomate/Alface	13	1	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3