

Delícias da Semana

DREC 09/10



Semana de 15 a 19 de Março de 2010

2ª Feira

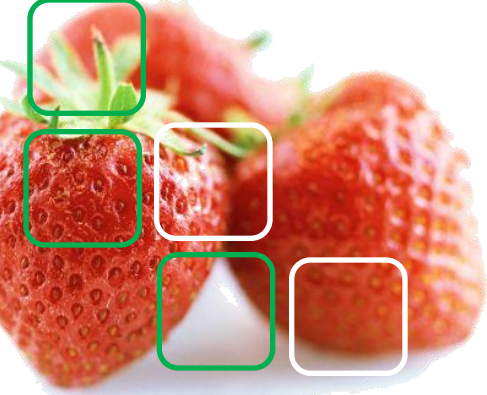
3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de Cenoura com Ervilhas	70	3	7	3	5
Prato	Filetes Gratinados com Puré e Cenoura Baby	429	34	56	7	17
Salada	Tomate/Cenoura Ralada/Milho	10/8/40	0/0/1	2/2/8	0/0/1	1/1/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3
Sopa	Creme de Cenoura com Couve Branca	119	3	19	3	4
Prato	Carne de Vaca Estufada aos Cubos com Arroz de Ervilhas	696	38	68	29	5
Salada	Alface/Tomate/Beterraba Ralada	3/10/3	0/0/0	0/2/1	0/0/0	0/1/1
Sobremesa	Fruta da época	66	1	14	0	3
Sopa	Creme de Alho Francês com Couve Flor	51	2	5	2	3
Prato	Paloco no Forno com Salada Russa (Batata, Ervilha e Cenoura)	409	39	54	4	11
Salada	Cenoura/Couve Roxa/Alface	8/5/3	0/0/0	2/1/0	0/0/0	1/1/0
Sobremesa	Fruta da Época ou Leite Creme	66/64	1/1	14/11	0/2	3/0
Sopa	Lombardo	114	3	18	3	3
Prato	Costeletas Estufadas com Cenoura e Esparguete	878	37	55	56	4
Salada	Alface/Cenoura Ralada/Beterraba	3/8/3	0/0/0	0/2/1	0/0/0	0/1/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3
Sopa	Caldo Verde	120	4	19	3	3
Prato	Salmão Grelhado com Batata Cozida e Couve Flor	707	35	46	42	4
Salada	Cenoura Ralada/Alface/Beterraba	8/3/3	0/0/0	2/0/1	0/0/0	1/0/1
Sobremesa	Fruta da Época ou Fruta Cozida	66/64	1/0	14/14	0/0	3/3



Delícias da Semana

DREC 09/10



Semana de 22 a 26 de Março de 2010

2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Nabo com Espinafres	125	3	18	4	3
Prato	Bife de Peru Grelhado com Cogumelos e Esparguete	414	40	54	3	4
Salada	Pepino/Couve Roxa/Alface	4/5/3	0/0/0	0/1/0	0/0/0	0/1/0
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3

3ª Feira

Sopa	Creme de Legumes	106	3	18	2	3
Prato	Solha Frita com Arroz de Cenoura	478	28	68	9	3
Salada	Tomate/Pimento Verde/Cenoura Ralada	10/3/8	0/0/0	2/0/2	0/0/0	1/0/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3

4ª Feira

Sopa	Grão com Repolho	122	6	20	11	4
Prato	Feijoada à Portuguesa (Carne de Vaca, Porco e Frango aos Cubos com Feijão Vermelho) e Arroz	947	63	102	31	23
Salada	Alface/Cenoura Raspada/Beterraba	3/8/3	0/0/0	0/2/1	0/0/0	0/1/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3

5ª Feira

Sopa	Feijão Vermelho com Couve Galega	223	11	36	4	12
Prato	Salada do Mar com Maionese (Pescada, Camarão, Ovo, Ervilha, Cenoura e Batata)	427	42	39	11	19
Salada	Cenoura/Tomate/Pimento Verde	8/10/3	0/0/0	2/2/0	0/0/0	1/1/0
Sobremesa	Fruta da Época ou Fruta Assada	66/97	1/0	14/22	0/0	3/3

6ª Feira

Sopa	Creme de Ervilhas	139	5	21	3	6
Prato	Borrego Assado com Abacate e Ervilhas de Cenoura	586	39	66	18	4
Salada	Milho/Pepino/Tomate	40/4/10	1/0/0	8/0/2	1/0/0	1/0/1
Sobremesa	Fruta da Época ou Arroz Doce a Oriental	66/155	1/2	14/35	0/0	3/1

