

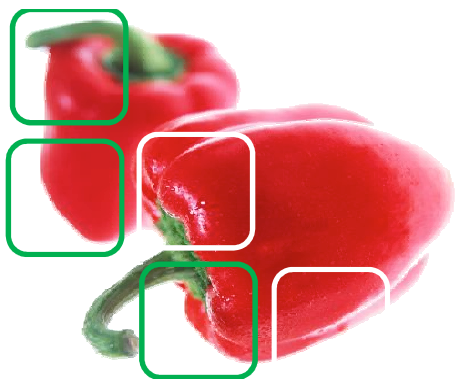
Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 21 a 25 de Junho

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	113	3	18	3	3
	Prato	Bacalhau no forno com batata	507	34	34	26	2
	Salada	Tomate	13	1	1	0	2
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3
3ª Feira	Sopa	Lombarda	116	3	19	3	3
	Prato	Massa à Lavrador	345	29	34	9	2
	Salada	Alface	6	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3
4ª Feira	Sopa	Legumes	217	11	35	4	12
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes	517	47	61	9	10
	Salada	Ervilha e cenoura	52	2	10	1	3
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	87/ 107	0/ 6	20/16	0/2	3/0
5ª Feira	Sopa	Primavera	127	4	19	4	5
	Prato	Frango com puré	446	39	37	16	2
	Salada	Brócolos	46	2	9	1	2
	Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3
6ª Feira	Sopa	Couve	111	2	18	3	3
	Prato	Atum com massa espiral	507	34	67	11	10
	Salada	Jardineira	11	0	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	87/51	0/1	20/11	0/0	3/1



Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 28 a 30 de Junho

2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Legumes	112	3	18	3	3
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz	411	36	23	19	6
Salada	Alface	10	0	2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura	137	5	21	3	6
Prato	Feijoada de carnes	685	40	61	31	10
Salada	Alface	7	0	1	0	0
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	87/51	0/1	20/11	0/0	3/1

4ª Feira

Sopa	Coração	52	2	4	3	2
Prato	Pescada no forno com puré	639	45	69	20	20
Salada	Milho / Cenoura	19	2	2	0	3
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3