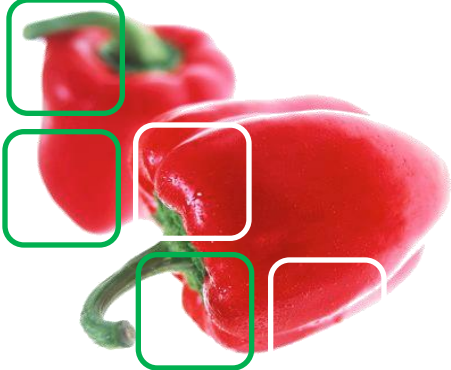


Delícias da Semana

DREN 09/10



Semana de 1 a 5 de Fevereiro de 2010



2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de legumes	109	2	17	3	2
Prato	Hamburguer grelhado com ovo mexido e espirais	507	34	34	26	2
Salada	Pepino / Alface / Cebola	20	1	3	0	2
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	425	34	52	8	17
Salada	Tomate / Cenoura / Ervilha	10	0	2	0	1
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)	647	50	74	17	23
Salada	Alface / Ervilha / Cenoura	75	4	13	2	6
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3

5ª Feira

Sopa	Repolho	111	3	19	2	4
Prato	Salada Russa com Pescada (maionese, pescada, ovo, ervilha, cenoura e batata)	402	36	23	18	6
Salada	Ervilha / Cenoura / Feijão verde	18	1	3	0	2
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	524	46	34	13	4
Salada	Alface / Pepino / Milho	14	1	2	0	2
Sobremesa	Fruta da época	87	0	20	0	3