



# Delícias da Semana

## DREC 09/10



Semana de 01 a 05 de Março de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão Branco com Cenoura e Feijão Verde	205	11	35	2	12
	Prato	Lombos de Pescada no Forno com Puré e Cenoura Baby	425	35	52	8	17
	Salada	Milho/Pepino/Couve Roxa	40/4/5	1/0/0	8/0/1	1/0/0	1/0/1
	Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3
3ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês com Couve-Flor	117	4	20	2	4
	Prato	Arroz de Aves (Frango e Peru) Desfiado no Forno com Cenoura	530	43	63	11	2
	Salada	Alface/Tomate/Beterraba Ralada	3/10/3	0/0/0	0/2/1	0/0/0	0/1/0
	Sobremesa	Fruta da Época ou Fruta Cozida	66/97	1/0	14/22	0/0	3/3
4ª Feira	Sopa	Canja	144	11	15	4	1
	Prato	Peixe Prata Gratinado com Limão e Arroz de Feijão	581	39	80	9	7
	Salada	Cenoura/Couve Roxa/Alface	8/5/3	0/0/0	2/1/0	0/0/0	1/1/0
	Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3
5ª Feira	Sopa	Feijão Vermelho com Couve	223	11	36	4	12
	Prato	Carne de Porco Estufada aos Cubos com Espirais	528	47	55	13	4
	Salada	Tomate/Pimento Verde/Milho	10/3/40	0/0/1	2/0/8	0/0/1	1/0/1
	Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3
6ª Feira	Sopa	Juliana	123	3	20	3	4
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	402	28	46	11	5
	Salada	Cenoura Ralada/Alface/Beterraba	8/3/3	0/0/0	2/0/1	0/0/0	1/0/0
	Sobremesa	Fruta da Época ou Iogurte	66/107	1/6	14/16	0/2	3/0