



# Delícias da Semana

## DREC 09/10



Semana de 08 a 12 de Março de 2010

2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão com Couve	220	11	35	4	12
Prato	Almôndegas Estufadas com Espirais e Ervilhas	716	42	65	31	9
Salada	Milho/Alface/Couve Roxa	40/3/5	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 Abóbora com Feijão Verde	123	3	18	4	3
Prato	Maruca Gratinada com Batata e Brócolos	375	33	53	2	5
Salada	Tomate/Alface/Pepino	10/3/4	0/0/0	2/0/0	0/0/0	1/0/0
Sobremesa	Fruta da Época ou Fruta Assada	66/97	1/0	14/22	0/0	3/3

4ª Feira

Sopa	Nabo e Cenoura com Couve	123	3	18	4	3
Prato	Fêvera de Porco de Cebolada com Arroz de Ervilhas	565	41	67	14	5
Salada	Alface/Milho/Cenoura	3/40/8	0/1/0	0/8/2	0/1/0	0/1/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3

5ª Feira

Sopa	Feijão Vermelho com Couve	220	11	34	5	11
Prato	Abrótea Estufada com Batata Cozida e Couve Flor	322	24	48	3	5
Salada	Alface/Ervilhas/Couve Roxa	3/27/5	0/3/0	0/4/1	0/0/0	0/4/1
Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	66/49	1/12	14/0	0/0	3/0

6ª Feira

Sopa	Couve Flor com Cenoura	119	3	19	3	3
Prato	Frango Assado com Arroz de Cenoura	485	40	65	6	3
Salada	Alface/Beterraba/Milho	3/3/40	0/0/1	0/1/8	0/0/1	0/1/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3