



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