



Delícias da Semana

DREC 09/10



Semana de 22 a 26 de Março de 2010

2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fibra (g)
Sopa	Nabo com Espinafres	125	3	18	4	3
Prato	Bife de Peru Grelhado com Cogumelos e Esparguete	414	40	54	3	4
Salada	Pepino/Couve Roxa/Alface	4/5/3	0/0/0	0/1/0	0/0/0	0/1/0
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3

3ª Feira

Sopa	Creme de Legumes	106	3	18	2	3
Prato	Solha Frita com Arroz de Cenoura	478	28	68	9	3
Salada	Tomate/Pimento Verde/Cenoura Ralada	10/3/8	0/0/0	2/0/2	0/0/0	1/0/1
Sobremesa	Fruta da Época	66	1	14	0	3

4ª Feira

Sopa	Grão com Repolho	122	6	20	11	4
Prato	Feijoada à Portuguesa (Carne de Vaca, Porco e Frango aos Cubos com Feijão Vermelho) e Arroz	947	63	102	31	23
Salada	Alface/Cenoura Raspada/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

5ª Feira

Sopa	Feijão Vermelho com Couve Galega	223	11	36	4	12
Prato	Salada do Mar com Maionese (Pescada, Camarão, Ovo, Ervilha, Cenoura e Batata)	427	42	39	11	19
Salada	Cenoura/Tomate/Pimento Verde	8/10/3	0/0/0	2/2/0	0/0/0	1/1/0
Sobremesa	Fruta da Época ou Fruta Assada	66/97	1/0	14/22	0/0	3/3

6ª Feira

Sopa	Creme de Ervilhas	139	5	21	3	6
Prato	Borrego Assado com Abacate e Ervilhas de Cenoura	586	39	66	18	4
Salada	Milho/Pepino/Tomate	40/4/10	1/0/0	8/0/2	1/0/0	1/0/1
Sobremesa	Fruta da Época ou Arroz Doce a Oriental	66/155	1/2	14/35	0/0	3/1

