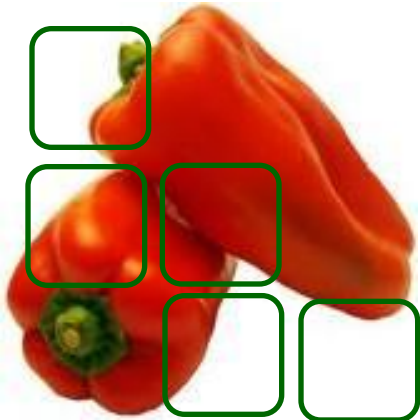


# Delícias da Semana

## DRELV7 10/11

Semana de 21 a 25 de Fevereiro de 2011



2ª Feira

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa primavera                            |
| Prato     | Empadão de atum em arroz                  |
| Sobremesa | Fruta época (mínimo 3 espécies) / Iogurte |
| Salada    | Mínimo 3 variedades                       |

| Kcal         | Prot (g)  | HC (g)       | Líp. (g)     | Fib (g) |
|--------------|-----------|--------------|--------------|---------|
| 123          | 4,5       | 20,5         | 2,4          | 5,4     |
| 583          | 35,6      | 64,4         | 19,5         | 2,4     |
| 87,0/<br>107 | -/<br>5,6 | 1,0/<br>16,2 | 21,0/<br>2,2 | 3,2/-   |
| 13,0         | 1,0       | 0,0          | 2,0          | 1,2     |

3ª Feira

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Sopa      | Creme de espinafres             |
| Prato     | Frango assado com massa fusilli |
| Sobremesa | Fruta época (mínimo 3 espécies) |
| Salada    | Mínimo 3 variedades             |

|      |      |      |      |     |
|------|------|------|------|-----|
| 102  | 3,1  | 16,7 | 2,3  | 2,7 |
| 659  | 44,0 | 54,5 | 28,7 | 4,2 |
| 87,0 | 0,0  | 1,0  | 21,0 | 3,2 |
| 13,0 | 1,0  | 0,0  | 2,0  | 1,2 |

4ª Feira

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de lombardo   |
| Prato     | Filete de Pescada c/molho de alho francês e puré de batata |
| Sobremesa | Fruta época (mínimo 3 espécies)                            |
| Salada    | Mínimo 3 variedades  |

|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
| 84,9 | 2,1  | 1,7  | 15,0 | 1,7  |
| 391  | 33,6 | 50,8 | 5,0  | 17,1 |
| 87,0 | 0,0  | 1,0  | 21,0 | 3,2  |
| 13,0 | 1,0  | 0,0  | 2,0  | 1,2  |
| 101  | 2,9  | 16,9 | 2,3  | 2,8  |
| 621  | 36,9 | 57,1 | 25,3 | 5,6  |
| 87,0 | 0,0  | 1,0  | 21,0 | 3,2  |
| 13,0 | 1,0  | 0,0  | 2,0  | 1,2  |

5ª Feira

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Sopa      | Sopa de Agrião                  |
| Prato     | Macarronada de vitela           |
| Sobremesa | Fruta época (mínimo 3 espécies) |
| Salada    | Mínimo 3 variedades             |

6ª Feira

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Sopa                  | Creme de ervilhas                         |
| Prato                 | Carapaus assados c/ molho à Espanhola     |
| <b>Pré e 1º Ciclo</b> | Medalhões peixe no forno c/ batata cozida |
| Sobremesa             | Fruta época (mínimo 3 espécies) / Pudim   |
| Salada                | Mínimo 3 variedades                       |

|             |            |             |              |       |
|-------------|------------|-------------|--------------|-------|
| 130         | 5,3        | 21,3        | 2,4          | 6,3   |
| 330         | 26,6       | 46,2        | 3,6          | 4,2   |
| 87,0/<br>43 | -/<br>1,16 | 1,0/<br>5,8 | 21,0/<br>1,7 | 3,2/- |
| 13,0        | 1,0        | 0,0         | 2,0          | 1,2   |

Com a barriga vazia, não há alegria.