



Delícias da Semana Eurest

DREN 11/12

Semana de 12 a 16 de Setembro de 2011

2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
112	3,1	19,2	2,4	3,7
605	28,5	70,9	22	4,3
2/5/4	0,4/0,1/0,3	0,1/1/0,3	0/0/0,1	0/0,6/0,1
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

Sopa	Abóbora com cenoura
Prato	Macarronete de Atum com molho de tomate
Salada	Couve roxa/Cenoura/Alface
Sobremesa	Fruta da época

100	2,4	17,4	2,2	2,4
571	38,9	57	20	5,6
5/5/2	0,5/0,1/0,4	0,9/1/0,1	0/0/0	0,8/0,6/3
92	0	21	0	3,2

4ª Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, carne de vaca) com arroz
Salada	Hortaliça/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

110	3,1	18,9	2,3	3,5
870	58,7	103,4	24,2	4,6
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas
Salada	Milho/Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

115	3,7	19,8	2,4	4,0
525	13,9	74,3	18,2	5,6
40/2/5	1/0,4/0,1	8/0,1/1	1/0/0	1/3,2/0,6
92/107	0/5,6	21/16	0/2	3/0

6ª Feira

Sopa	Grão
Prato	Carne de porco assada com esparguete
Salada	Pepino/Cebola/Alface
Sobremesa	Fruta da época

210	11,3	35	2,6	12
267	9,1	53	1,4	3,8
4/4/2	0,3/0,2/0,4	0,3/0,7/0,1	0,1/0/0	0,1/0,3/0,1
92	0	21	0	3,2

Com a barriga vazia, não há alegria!



Delícias da Semana



DREN 11/12

Semana de 19 a 23 de Setembro de 2011

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	110	3,0	19,1	2,4	3,6
	Prato	Salada de peixe com legumes (peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)	323	28	40,9	4,5	17,9
	Salada	Jardineira de legumes	27	2,2	3,7	0,2	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Juliana	115	3,7	19,8	2,4	4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	600	36,7	55,2	25	4,6
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa	5/2/5	0,1/0,4/0,5	1/0,1/1	0/0/0	0,6/0,3/0,8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
4ª Feira	Sopa	Couve flor	104	3,2	17,6	2,1	2,7
	Prato	Rolo de pescada panado no forno com arroz	304	5,6	2,3	63,2	1,9
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa	7/2/5	0,2/0,4/0,5	2/0,1/0,9	0/0/0	0/0,3/0,8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Lombarda	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Frango assado com macarronete	649	44	54	27,7	4,2
	Salada	Cenoura e ervilhas	5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve	210	11,3	35,3	2,6	12
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	169	3,1	33	2,3	1,5
	Salada	Tomate e cenoura raspada	7/5	0,3/0,1	1/1	0,1/0	0,4/0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

Para melhor aprender, o pequeno-almoço tenho de comer!



Delícias da Semana



DREN 11/12

Semana de 26 a 30 de Setembro de 2011

2ª Feira

- Sopa Creme de abóbora com feijão verde
- Prato Ovo mexido com fiambre e arroz
- Salada Macedónia de legumes
- Sobremesa Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3,2	19,1	2,3	3,8
557	24,1	63,3	22,2	1,9
191	7,5	38,7	0,3	7,5
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

- Sopa Alho francês com lombardo
- Prato Meia desfeita de bacalhau (bacalhau desfiado, grão, batata, cebola)
- Salada Alface/Pepino/Cenoura
- Sobremesa Fruta da época

111	3,5	18,7	2,3	3,8
521	38	75,2	6,6	13,8
2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
92	0	21	0	3,2

4ª Feira

- Sopa Grão com nabiças
- Prato Peru assado com esparguete
- Salada Couve de bruxelas
- Sobremesa Fruta da época ou pudim

240	11	38,5	4,5	8,8
577	50,9	535	16,9	3,9
13	1,1	1,3	0,4	1,2
92/150	0/5	27/17	0/6	3/2

5ª Feira

- Sopa Creme de couve flor
- Prato Empadão de arroz e atum
- Salada Hortaliça e cenoura cozida
- Sobremesa Fruta da época

103	3,1	17,7	2,1	2,5
646	42,1	64,2	23,6	2,3
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

- Sopa Couve
- Prato Massa de carnes com feijão (carne de vaca, porco, frango, massa cortada e feijão vermelho)
- Salada Alface/Couve-roxa/Cenoura
- Sobremesa Fruta da época

105	2,7	18,2	2,2	2,9
770	59	92,2	17,4	23,9
2/5/5	0,4/0,5/0,1	0,1/0,9/1	0/0/0	0,3/0,8/0,6
92	0	21	0	3,2

Para bem crescer, muitas vezes devo comer!

Nota: Valor Nutricional por Porção



Delícias da Semana

DREN 11/12

Semana de 03 a 07 de Outubro de 2011

2ª Feira

- Sopa Couve branca
- Prato Massa fusilli com carne picada, cenoura e milho
- Salada Alface/Cenoura raspada/Milho
- Sobremesa Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
105	2,7	18,2	2,2	2,9
637	37,9	62,4	26,2	6,7
2/5/40	0,4/0,1/1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

- Sopa Creme de cenoura com feijão verde
- Prato Pescada no forno com arroz de cenoura
- Salada Ervilha e cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou aletria

113	3,3	19,7	2,2	4,1
168	3,0	53,6	2,2	3,9
54/5	5,3/0,1	7/1	0,5/0	7/2
92/204	0/8	21/27	0/7	3/1

4ª Feira

- Sopa
- Prato
- Salada
- Sobremesa

FERIADO

5ª Feira

- Sopa Nabo com abóbora
- Prato Frango assado com esparguete salteado
- Salada Cenoura raspada e milho
- Sobremesa Fruta da época

105	2,9	18	2,2	3,1
558	41,2	35	27,1	3,0
5/40	0,1/1,4	1/8	0/1	2/1
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

- Sopa Alho francês
- Prato Rolo de pescada gratinado com arroz de feijão verde
- Salada Couve e cenoura cozida
- Sobremesa Fruta da época

110	3,2	18,7	2,3	3,5
168	3,2	2,3	32,7	1,7
5/5	0,5/0,1	1/1	0/0	1/2
92	0	21	0	3,2

Comer sopa faz crescer e dá força para vencer!



Delícias da Semana



DREN 11/12

Semana de 10 a 14 de Outubro de 2011

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Hortaliça	104	2,9	17,7	2,2	3,1
	Prato	Almôndegas estufadas com ervilhas e esparguete	487	39,1	62,5	8,2	4,8
	Salada	Alface/Cebola/Couve roxa	2/4/5	0,4/0,2/0,5	0,1/0,7/0,9	0/0,4/0	3/0,3/1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	107	2,8	18,7	2,2	3,3
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	169	3,1	33	2,2	1,5
	Salada	Cenoura e ervilhas estufadas	88/25	6/0.3	1/9.9	2/3	0,7/8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
4ª Feira	Sopa	Grão com repolho	235	10,4	3,8	4,2	8,0
	Prato	Jardineira de carnes	211	15,7	9,4	12	7,12
	Salada	Alface/Cebola/Pepino	2/4/4	0.4/0.2/0.3	0.1/0.7/0.3	0/0.4/0.1	3.2/0.3/0.7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Lombardo	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Solha gratinada com arroz de cenoura	168	3,0	33	2,2	1,7
	Salada	Couve roxa/Cenoura/Milho	5/5/40	0,5/0,1/2	0,9/1/8	0/0/1	0,8/2/1,4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	111	3,2	63,3	22,2	1,9
	Prato	Frango grelhado com esparguete	269	9,0	53	1,4	3,8
	Salada	Brócolos cozidos	7,3	0,9	0,4	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

Com a barriga vazia, não há alegria!

Nota: Valor Nutricional por Porção