



**gertaleduca**  
alimentação inteligente

## DREC

Ementa de 05-12-2011 a 09-12-2011

		Valor Calórico (Kcal)	Fibras (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos Carbono (gr)	Proteínas (gr)
<b>2ª FEIRA</b>						
SOPA	Couve-flor c/ Cenoura	108,3	0,9	5,1	14,3	0,8
PRATO	Almondegas c/ Esparguete e Feijão Verde	534,5	3,9	24,2	43,9	33,4
SALADA	Cenoura, Alface e Pepino	0	0	0	0	0
SOB	Fruta Época Variada	105,6	3,6	0,5	22	1,4
<b>3ª FEIRA</b>						
SOPA	Grão c/ Nabiças	264,8	9,2	1,9	38,8	10,6
PRATO	Arroz de Potas c/ Ervilhas	495	6	5	70	40
SALADA	Tomate, Alface e Pepino	0	0	0	0	0
SOB	Fruta Época Variada	77,7	2,8	0,5	16,1	0,8
<b>4ª FEIRA</b>						
SOPA	Abóbora	108,3	0,3	6	0,8	12,5
PRATO	Massa à Lavrador	643,2	9,4	36,9	35,5	37,5
SALADA	Couve Juliana, Tomate e Cenoura	0	0	0	0	0
SOB	Arroz Doce / Fruta Época Variada	77,8	0,2	0,4	17	1,4
<b>5ª FEIRA</b>						
SOPA						
PRATO	Feriado					
SALADA						
SOB						
<b>6ª FEIRA</b>						
SOPA	Alho Francês c/ Lombarda	97,8	1,9	5,2	10,7	1,2
PRATO	Bacalhau à Bras c/ Salada	456,3	6	29,8	20,8	23,2
SALADA	Alface, Ervilhas e Couve Roxa	0	0	0	0	0
SOB	Fruta Época Variada	78,6	3	0,6	16,4	0,3

(a) - valores nutricionais do Arroz Doce

