



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 29 de Março a 02 de Abril de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Juliana de legumes	115	3	20	2	3
	Prato	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e hortaliça	404	33	53	6	7
	Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Aletria	94	3	16	2	1
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres com grão	124	7	21	10	5
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco	312	7	60	5	4
	Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Nabo com couve	116	4	20	2	4
	Prato	Granadeiro à Rosa do Adro com batata cozida	623	44	104	2	9
	Leg./Salada	Gomos de tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	107	6	16	2	0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com couve	195	10	33	3	9
	Prato	Carne de vaca guisada com alho francês e massa cotovelinhos	457	30	54	13	7
	Leg./Salada	Feijão verde	10	1	2	0	1
	Sobremesa	Laranja	58	1	12	0	3
<b>6ª Feira</b>	Sopa						
	Prato						
	Leg./Salada						
	Sobremesa						



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 05 a 09 de Abril de 2010

**2ª Feira**

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
Sopa	Crema de cenoura com couve flor	269	8	53	2	6
Prato	Panadinhos de porco com esparguete salteado	542	40	57	17	4
Leg./Salada	Alface e cenoura raspada	5	0	1	0	1
Sobremesa	Kivi	60	1	12	1	2

**3ª Feira**

Sopa	Hortaliça	118	4	20	2	4
Prato	Tranches de peixe no forno com molho de marisco e arroz de legumes (milho, cenoura e couve)	472	39	62	7	19
Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
Sobremesa	Pudim	260	8	46	6	0

**4ª Feira**

Sopa	Crema de ervilhas	115	3	20	2	4
Prato	Peru assado com arroz de macedónia	464	34	58	10	4
Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3

**5ª Feira**

Sopa	Cenoura com feijão verde	117	3	20	2	4
Prato	Bacalhau com natas	401	27	59	6	5
Leg./Salada	Couve de bruxelas	20	2	2	1	2
Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4

**6ª Feira**

Sopa	Lombardo	114	4	19	2	4
Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, potas, ervilhas, milho, cenoura)	554	43	58	16	4
Leg./Salada	Juliana de alface	2	0	0	0	0
Sobremesa	Iogurte de aromas	107	6	16	2	0

Os valores nutricionais apresentados foram calculados com base nas captações definidas para a faixa etária dos 6 aos 10 anos.



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 12 a 16 de Abril de 2010

**2ª Feira**

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de legumes	112	3	19	2	3
Prato	Fêveras de porco no tacho com massa fusilli	383	27	51	7	4
Leg./Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4

**3ª Feira**

Sopa	Espinafres com grão	124	7	21	10	5
Prato	Salada de peixe (peixe desfiado com batata, ovo, ervilha, cenoura e feijão verde)	409	40	55	2	22
Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3

**4ª Feira**

Sopa	Nabo e cenoura com couve	111	3	19	2	3
Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de vaca, porco, feijão branco, hortaliça) com arroz branco	893	60	68	42	9
Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
Sobremesa	Iogurte de aromas	107	6	16	2	0

**5ª Feira**

Sopa	Feijão vermelho com couve	194	9	33	3	10
Prato	Lombinhos de pescada com molho de cenoura e arroz branco	454	37	58	7	17
Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	0

**6ª Feira**

Sopa	Abóbora	107	3	19	2	2
Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete salteado	449	40	53	8	6
Leg./Salada	Tomate e milho	23	1	4	1	1
Sobremesa	Laranja	58	1	12	0	3

Os valores nutricionais apresentados foram calculados com base nas captações definidas para a faixa etária dos 6 aos 10 anos.



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 19 a 23 de Abril de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Couve branca	117	3	20	2	4
	Prato	Empadão de carnes	564	33	56	22	5
	Leg./Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	Leite creme	202	7	24	9	0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	115	3	20	2	4
	Prato	Rancho (carne de frango e porco com grão, massa cortada, cenoura e couve)	666	51	55	35	7
	Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Kiwi	60	1	12	1	2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Canja de galinha	314	17	50	4	4
	Prato	Abrótea no forno com arroz de cenoura	374	23	58	4	3
	Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	107	6	16	2	0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Lombardo	114	4	19	2	4
	Prato	Carne de porco assada com esparguete	398	27	51	9	4
	Leg./Salada	Feijão verde cozido	10	1	2	0	1
	Sobremesa	Pêra	63	0	14	0	3
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de couve flor com feijão verde	117	4	20	2	3
	Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e salsa e arroz branco	471	38	63	6	16
	Leg./Salada	Salada de tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4

Os valores nutricionais apresentados foram calculados com base nas captações definidas para a faixa etária dos 6 aos 10 anos.



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 26 a 30 de Abril de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes	121	4	21	2	4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	477	27	51	17	4
	Leg./Salada	Alface e cenoura raspada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Maçã assada com canela	124	0	29	0	3
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Sopa de grão com repolho	122	6	21	10	4
	Prato	Filetes dourados com arroz de tomate	538	44	60	12	16
	Leg./Salada	Brócolos cozidos	7	1	0	0	1
	Sobremesa	Pudim	260	8	46	6	0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Alho francês	112	3	20	2	3
	Prato	Fêveras à salsicheiro com massa fusilli	450	33	54	11	4
	Leg./Salada	Couve roxa e milho	29	2	5	1	2
	Sobremesa	Laranja	58	1	12	0	3
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Caldo verde	105	3	18	2	2
	Prato	Arroz de pato	450	28	55	12	2
	Leg./Salada	Juliana de alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão branco com lombardo	191	10	32	2	10
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau desfiado, grão, batata)	390	29	53	15	6
	Leg./Salada	Gomos de tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	107	6	16	2	0

Os valores nutricionais apresentados foram calculados com base nas captações definidas para a faixa etária dos 6 aos 10 anos.