



# SABORES DA SEMANA

Externato das Escolas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 22 a 26 de Fevereiro de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lipi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	112	3	19	2	3
	Prato	Macarronete alegre com filetes desfiados (macarronete, brócolos, couve flor, cenoura e cogumelos)	514	41	65	9	9
	Leg./ Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres com grão	124	7	21	10	5
	Prato	Fêveras de porco no tacho com puré de batata	399	27	58	9	3
	Leg./ Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3
<b>4ª Feira</b>	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
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com couve	194	9	33	3	10
	Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete salteado	449	40	53	8	6
	Leg./ Salada	Tomate e milho	23	1	4	1	1
	Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Abóbora	107	3	19	2	2
	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	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.