



Sabores da Semana

Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 05 a 09 de Julho de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Nabo com espinafres	118	4	20	3	4
	Prato	Filetes de pescada gratinados com batata salteada	471	38	63	6	16
	Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Melão	34	1	7	0	1
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	109	3	19	2	2
	Prato	Borrego assado com arroz de ervilhas	386	20	56	8	2
	Leg./Salada	Cenoura raspada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Laranja	58	1	12	0	3
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com coração	192	10	32	3	10
	Prato	Salmão no forno com batata assada	776	41	56	43	6
	Leg./Salada	Juliana de couve branca e cenoura salteada	14	2	0	0	1
	Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	0
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	115	3	20	2	3
	Prato	Febras estufadas com esparguete salteado	538	29	52	24	4
	Leg./Salada	Gomos de tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	115	3	20	2	4
	Prato	Almôndegas estufadas com arroz branco	562	29	60	22	5
	Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Banana	84	1	19	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 Julho de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	121	4	21	2	4
	Prato	Panadinhos de frango com arroz branco	619	36	57	26	3
	Leg./Salada	Brócolos cozidos	7	1	0	0	1
	Sobremesa	Maçã assada com canela	124	0	29	0	3
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão com repolho	122	6	21	10	4
	Prato	Salada russa de atum	514	34	71	10	10
	Leg./Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	Melão	34	1	7	0	1
4ª Feira	Sopa	Alho francês	112	3	20	2	3
	Prato	Pá de porco assada com batata assada	406	26	51	10	4
	Leg./Salada	Couve roxa salteada	11	1	2	0	2
	Sobremesa	Laranja	58	1	12	0	3
5ª Feira	Sopa	Caldo verde	105	3	18	2	2
	Prato	Pescada no forno com arroz branco	454	37	58	7	17
	Leg./Salada	Gomos de tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3
6ª Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	191	10	32	2	10
	Prato	Arroz de carnes	670	53	65	21	13
	Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	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 Julho de 2010

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	117	3	20	2	4
	Prato	411	39	51	5	19
	Leg./Salada	5	0	1	0	0
	Sobremesa	144	3	34	3	0
3ª Feira	Sopa	118	3	19	3	3
	Prato	477	27	51	17	4
	Leg./Salada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	32	1	7	0	0
4ª Feira	Sopa	117	4	20	2	3
	Prato	613	35	57	26	2
	Leg./Salada	2	0	0	0	0
	Sobremesa	107	6	16	2	0
5ª Feira	Sopa	114	4	19	2	4
	Prato	513	43	56	9	21
	Leg./Salada	10	1	2	0	1
	Sobremesa	58	1	12	0	3
6ª Feira	Sopa	112	3	19	2	3
	Prato	538	29	52	24	4
	Leg./Salada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	73	1	16	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 26 a 30 de Julho de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Nabo com espinafres	118	4	20	3	4
	Prato	Douradinhos com arroz de tomate	653	26	95	18	3
	Leg./Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Salada de fruta	73	1	16	0	3
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	109	3	19	2	2
	Prato	Frango estufado com esparguete salteado	425	31	53	9	5
	Leg./Salada	Tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Salada de fruta	73	1	16	0	3
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com coração	192	10	32	3	10
	Prato	Empadão de peixe	368	26	55	4	5
	Leg./Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	Leite creme	202	7	24	9	0
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	117	3	20	2	4
	Prato	Pá de porco assada com arroz branco	406	26	51	10	4
	Leg./Salada	Legumes estufados	16	2	1	0	2
	Sobremesa	Salada de fruta	73	1	16	0	3
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes	121	7	21	10	5
	Prato	Lasanha de carnes	519	32	52	20	3
	Leg./Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	Salada de fruta	73	1	16	0	3