



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 07 a 11 de Junho de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Couve branca	117	3	20	2	4
	Prato	Granadeiro à Zé do Pipo	411	39	51	5	19
	Leg./Salada	Tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Gelado	296	6	33	17	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	Maçã	102	0	23	0	4
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Creme de couve flor com feijão verde	117	4	20	2	3
	Prato	Fêveras à salsicheiro com massa fusilli	450	33	54	11	4
	Leg./Salada	Cenoura raspada	2	0	1	0	0
	Sobremesa	Leite creme	202	7	24	9	0
<b>5ª Feira</b>	Sopa						
	Prato						
	Leg./Salada						
	Sobremesa						
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Canja de galinha	197	31	11	3	1
	Prato	Empadão de carne	564	33	56	22	5
	Leg./Salada	Milho com feijão verde	28	1	5	1	2
	Sobremesa	Salada de fruta	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 14 a 18 de Junho 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 estufadas 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	Gelado	296	6	33	17	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 21 a 25 de Junho de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres	118	4	20	3	4
	Prato	Frango assado com arroz de tomate	613	35	57	26	2
	Leg./Salada	Alface e cenoura raspada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de couve flor	109	3	19	2	2
	Prato	Almôndegas estufadas com puré de batata	558	29	59	22	5
	Leg./Salada	Couve roxa	11	1	2	0	2
	Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com coração	192	10	32	3	10
	Prato	Salada colorida de atum (atum com macarronete, cenoura, milho, ervilha e feijão verde)	786	41	57	43	7
	Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	0
<b>5ª Feira</b>	Sopa						
	Prato						
	Leg./Salada						
	Sobremesa						
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Grão com hortaliça	121	7	21	10	5
	Prato	Massa à Lavrador (frango, porco, massa cotovelos, feijão vermelho e hortaliça)	670	53	65	21	13
	Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Iogurte de aromas	107	6	16	2	0



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 28 de Junho a 02 de Julho de 2010

**2ª Feira**

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
Sopa	Crema de ervilhas	115	3	20	2	4
Prato	Lasanha de carnes	519	32	52	20	3
Leg./Salada	Milho e alface	20	1	4	1	1
Sobremesa	Kivi	60	1	12	1	2

**3ª Feira**

Sopa	Crema de abóbora com feijão	184	5	34	2	4
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata)	491	45	51	11	19
Leg./Salada	Gomos de tomate	5	0	1	0	0
Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4

**4ª Feira**

Sopa	Brócolos	112	3	19	2	3
Prato	Strogonoff de porco com esparguete	451	33	51	12	4
Leg./Salada	Couve de Bruxelas	20	2	2	1	2
Sobremesa	Banana	84	1	19	0	3

**5ª Feira**

Sopa	Caldo verde	105	3	18	2	2
Prato	Peru assado com arroz de pimentos	452	33	56	10	2
Leg./Salada	Brócolos	7	1	0	0	1
Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	0

**6ª Feira**

Sopa	Crema de cenoura com couve	187	5	36	2	4
Prato	Empadão de bacalhau	368	26	55	4	5
Leg./Salada	Alface e cenoura	7	0	1	0	1
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.