



# Sabores da Semana

Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 03 a 07 de Maio 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	Douradinhos no forno com arroz ervilhas	652	26	95	17	3
	Leg./Salada	Gomos de tomate	5	0	1	0	0
	Sobremesa	Gelatina	131	3	31	0	0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Juliana de legumes	115	3	20	2	3
	Prato	Massa à Lavrador (frango, porco, massa cotovelos, feijão vermelho e hortaliça)	670	53	65	21	13
	Leg./Salada	Incorporados	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Salada de fruta	72	1	15	0	3
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Grão com hortaliça	121	7	21	10	5
	Prato	Salada colorida de atum (atum com macarronete, cenoura, milho, ervilha e feijão verde)	786	41	57	43	7
	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 10 a 14 de Maio de 2010

2ª Feira

		Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme 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	Creme 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	Creme 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.



# Sabores da Semana

## Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus

Semana de 17 a 21 de Maio 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	Canja de galinha	197	31	11	3	1
	Prato	Rojões no tacho com arroz branco	439	29	56	10	2
	Leg./Salada	Alface e couve roxa	13	1	2	0	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 24 a 28 de Maio de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira</b>	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
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Hortaliça					
	Prato	Tranches de peixe no forno com molho de marisco e arroz de legumes (milho, cenoura e couve)					
	Leg./Salada	Incorporados					
	Sobremesa	Pudim					
<b>4ª Feira</b>	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
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Cenoura com feijão verde	117	3	20	2	4
	Prato	Bacalhau com natas					
	Leg./Salada	Couve de bruxelas					
	Sobremesa	Maçã	102	0	23	0	4
<b>6ª Feira</b>	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 31 de Maio a 04 de Junho 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					
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)					
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						
Prato						
Leg./Salada						
Sobremesa						

**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					
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.