



Sabores da Semana

Externato das Escravas do Sagrado
Coração de Jesus

Semana de 01 a 05 de Março de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	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
3ª Feira	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
4ª Feira	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
5ª Feira	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
6ª Feira	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 capitações



Sabores da Semana

Externato das Escravas do Sagrado
Coração de Jesus

Semana de 08 a 12 de Março de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	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
3ª Feira	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
4ª Feira	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
5ª Feira	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
6ª Feira	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 capitações



Sabores da Semana

Externato das Escravas do Sagrado
Coração de Jesus

Semana de 15 a 19 de Março de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	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
3ª Feira	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
4ª Feira	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
5ª Feira	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
6ª Feira	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

Os valores nutricionais apresentados foram calculados com base nas capitações



Sabores da Semana

Externato das Escravas do Sagrado
Coração de Jesus

Semana de 22 a 26 de Março de 2010

			Kcal	Prot. (g)	HC (g)	Lípi. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	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	Borrego assado com arroz branco	358	20	56	8	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 capitações



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)
2ª Feira	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
3ª Feira	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
4ª Feira	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
5ª Feira	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
6ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Leg./Salada						
	Sobremesa						

Os valores nutricionais apresentados foram calculados com base nas captações