Ementa DREN 2011/2012

Eurest

Semana de 16 a 20 de janeiro de 2012

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	111	3,2	19,1	2,3	3,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	600	36,7	55,2	25	4,6
	Salada	Cebola/cenoura raspada/milho	4/5/40	0.2/0.1/1	0,7/1/2	0,4/0/1	0,3/2/1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Alho francês com lombardo	111	3,5	18,7	2,3	3,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	395	33	46	8	4
	Salada	Alface/Pepino/Cenoura	2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	103	3,1	17,7	2,1	2,5
	Prato	Massa de carnes com feijão (carne de vaca, porco, frango, massa cortada e feijão vermelho)	770	59	92,2	17,4	23,9
	Salada	Hortaliça/Cenoura	12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Grão com nabiças	240	11	38,5	4,5	8,8
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate	512	12	73	18	4
	Salada	Alface/cenoura/ couve roxa	2/5/5	0,4/0,5/0,1	0,1/0,9/1	0/0/0	0,3/0,8/0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou aletria	92/204	0/8	21/27	0/7	3/1
6ª Feira	Sopa	Repolho	112	3,1	19,2	2,4	3,7
	Prato	Pá de porco assada com puré de batata	423	40	46	7	4
	Salada	Ervilha e cenoura	23,8	2,0	3,5	0,2	3,1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

Que a comida seja teu alimento e o alimento tua medicina." (Hipócrates)

2011 Nutrition AWARDS Comunicação em Nutrição