Ementa DREN 2011/2012

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2012

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Hortaliça	104	2,9	17,7	2,2	3,1
	Prato	Hambúrguer à salsicheiro com esparguete salteado	569	29	62	23	6
	Salada	Alface/Cebola/Couve roxa	2/4/5	0,4/ 0,2/ 0,5	0,1/ 0,7/ 0,9	0/0, 4/0	3/0 ,3/ 1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	107	2,8	18,7	2,2	3,3
	Prato	Filetes no forno com arroz de ervilhas	332	31	35	7	15
	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 ou gelatina	92/109	0/2	21/2 6	0/0	3/0
4ª Feira	Sopa	Grão com repolho	235	10,4	3,8	4,2	8,0
	Prato	Jardineira de carnes com forma de arroz	211	15,7	9,4	12	7,12
	Salada	Cenoura e ervilhas estufadas	88/25	6/0. 3	1/9. 9	2/3	0,7 /8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Lombardo	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	439	35	49	11	6
	Salada	Couve roxa/Cenoura/Milho	5/5/40	0.5/ 0.1/ 2	0.9/ 1/8	0/0/ 1	0.8 /2/ 1.4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	111	3,2	63,3	22,2	1,9
	Prato	Peru à Setubalense com arroz e batata	779	55	113	10	6
	Salada	Brócolos cozidos	7,3	0,9	0,4	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

Os alimentos reguladores são o relógio do teu corpo!! São as frutas e os legumes que "dão corda" ao teu corpo. Têm vitaminas, minerais e até fibra que dá uma ajudinha no teu intestino…

Nutrition AWARDS 2011 Comunicação em Nutrição