

**EMENTA**

Semana de 03/02/2014 a 07/02/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 3 de Fevereiro de 2014	Sopa	Creme de Espinafres	2,6 gr	3,3 gr	13,0 gr	93 Kcal	810 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	21,1 gr	19,9 gr	65,5 gr	533 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	2,5 gr	0,0 gr	24,8 gr	107 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 4 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa de Tomate	2,8 gr	3,4 gr	10,7 gr	85 Kcal	946 Kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	16,8 gr	50,3 gr	49,4 gr	698 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 5 de Fevereiro de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	507 Kcal
	Prato	Vitela Estufada com Cenoura, Feijão Verde e Esparguete	30,7 gr	14,4 gr	4,4 gr	269 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 6 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	470 Kcal
	Prato	Filetes no Forno com Molho de Limão e Puré de Legumes	4,5 gr	3,4 gr	40,1 gr	214 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 7 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	671 Kcal
	Prato	Strogonoff de Porco com Arroz Branco e Cenoura	20,7 gr	8,5 gr	66,9 gr	434 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 681 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares).

O Presidente da CAP,
Manuel Botelho Mourão