

**EMENTA**

Semana de 10/02/2014 a 14/02/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 10 de Fevereiro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	<b>538 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	26,6 gr	18,3 gr	4,5 gr	289 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 11 de Fevereiro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	<b>818 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas com Puré de Batata	34,5 gr	28,3 gr	42,7 gr	567 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 12 de Fevereiro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com Couve Coração de Boi	3,5 gr	3,5 gr	15,7 gr	109 Kcal	<b>638 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Perca no Forno com Arroz de Cenoura	4,4 gr	6,3 gr	48,8 gr	275 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	175 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 13 de Fevereiro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora com Massinhas	3,7 gr	3,6 gr	17,4 gr	117 Kcal	<b>442 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Jardineira de Frango	6,2 gr	3,5 gr	25,9 gr	161 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 14 de Fevereiro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	<b>455 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Choco Estufado com Batata Cozida	23,6 gr	3,6 gr	1,8 gr	134 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	0,5 gr	0,9 gr	28,3 gr	119 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 578 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