

EMENTA

Semana de 17/02/2014 a 21/02/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 17 de Fevereiro de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	597 Kcal
	Prato	Febras de Porco Grelhadas com Arroz Branco	5,6 gr	3,4 gr	63,2 gr	313 Kcal	
	Vegetais	Estufado de Cenouras e Ervilhas	3,1 gr	3,3 gr	6,0 gr	66 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	
3ª feira 18 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	539 Kcal
	Prato	Corvina de Cebolada com Puré de Batata	31,2 gr	7,5 gr	37,2 gr	344 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Pudim	0,5 gr	0,4 gr	11,4 gr	50 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 19 de Fevereiro de 2014	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	527 Kcal
	Prato	Perna de Perú Assada no Forno com Batata Assada	30,4 gr	12,5 gr	10,0 gr	275 Kcal	
	Vegetais	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 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 20 de Fevereiro de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	623 Kcal
	Prato	Solha no Forno com Salada Russa	26,0 gr	5,0 gr	37,2 gr	301 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	0,5 gr	0,9 gr	28,3 gr	119 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 21 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	503 Kcal
	Prato	Ensopado de Borrego com Batata e Cenoura Cozida	17,5 gr	7,0 gr	18,4 gr	275 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 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 558 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