

**EMENTA**

Semana de 24/02/2014 a 28/02/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 24 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	451 Kcal
	Prato	Massa de Peixe com Coentros	30,5 gr	5,5 gr	1,8 gr	179 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	
3ª feira 25 de Fevereiro de 2014	Sopa	Creme de Cogumelos	4,3 gr	17,6 gr	15,0 gr	235 Kcal	746 Kcal
	Prato	Frango Assado com Massa Espiral	30,8 gr	24,0 gr	1,7 gr	347 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	
4ª feira 26 de Fevereiro de 2014	Sopa	Canja de Galinha	9,8 gr	4,0 gr	14,0 gr	133 Kcal	449 Kcal
	Prato	Cherne ao Molho de Limão e Ervas Aromáticas (com Puré de Batata)	20,8 gr	10,6 gr	1,1 gr	183 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Leite-Creme	0,8 gr	0,6 gr	11,4 gr	54 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 27 de Fevereiro de 2014	Sopa	Creme de Courgette e Tomate	1,3 gr	3,3 gr	2,9 gr	46 Kcal	571 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	30,8 gr	25,3 gr	2,7 gr	361 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	
6ª feira 28 de Fevereiro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho com Hortaliça	2,5 gr	3,2 gr	11,9 gr	87 Kcal	352 Kcal
	Prato	Lombinhos de Pescada no Forno com batata e legumes cozidos	3,1 gr	3,2 gr	16,4 gr	108 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	5,1 gr	2,0 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 514 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