

**EMENTA**

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

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 3 de Março de 2014	Sopa	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	568 Kcal
	Prato	Cubinhos de Perú Estufados com Macarrão, Cenoura e Feijão-Verde	32,0 gr	5,3 gr	30,9 gr	292 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	
3ª feira 4 de Março de 2014	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Cenoura	2,8 gr	3,4 gr	12,2 gr	91 Kcal	437 Kcal
	Prato	Lombinhos de Perca de Caldeirada	2,5 gr	3,3 gr	13,1 gr	92 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	175 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 5 de Março de 2014	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	509 Kcal
	Prato	Lombo de Porco no Forno com Batata Assada	34,2 gr	10,0 gr	10,9 gr	271 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	
5ª feira 6 de Março de 2014	Sopa	Creme de Abóbora	1,6 gr	3,2 gr	10,8 gr	78 Kcal	773 Kcal
	Prato	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Ervilhas	15,5 gr	18,5 gr	73,5 gr	531 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 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 Março de 2014	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	679 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vitela com Cogumelos e Arroz Branco	35,8 gr	9,6 gr	49,5 gr	432 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	

Média Semanal 593 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