

## EMENTA

Semana de 10/03/2014 a 14/03/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 10 de Março de 2014	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	672 Kcal
	Prato	Lulas em Molho de Tomate com Arroz Branco	28,1 gr	7,8 gr	65,4 gr	450 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	
3ª feira 11 de Março de 2014	Sopa	Sopa de Espinafres	2,2 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal	376 Kcal
	Prato	Frango Estufado com Cenoura, Ervilhas e Esparguete	17,6 gr	4,6 gr	6,3 gr	137 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	
4ª feira 12 de Março de 2014	Sopa	Canja de Galinha	9,8 gr	4,0 gr	14,0 gr	133 Kcal	628 Kcal
	Prato	Salmão no Forno com Batata Corada	16,1 gr	24,6 gr	11,2 gr	331 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 13 de Março de 2014	Sopa	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	590 Kcal
	Prato	Feijoada à Portuguesa, com Couve Lombardo e Arroz Branco	32,2 gr	23,2 gr	3,3 gr	350 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	
6ª feira 14 de Março de 2014	Sopa	Creme de Cenoura	1,7 gr	3,0 gr	12,2 gr	83 Kcal	501 Kcal
	Prato	Medalhões de Pescada Estufados com Puré de Legumes	31,1 gr	5,6 gr	13,9 gr	231 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	

Média Semanal 553 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