

**EMENTA**

Semana de 17/03/2014 a 21/03/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 17 de Março de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Branco com Hortaliça	3,6 gr	3,3 gr	15,0 gr	104 Kcal	545 Kcal
	Prato	Hamburguer de Aves com Arroz de Legumes	6,9 gr	3,6 gr	53,0 gr	277 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 18 de Março de 2014	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	347 Kcal
	Prato	Abrótea no Forno com Batata Assada e Feijão Verde com Cenoura	16,7 gr	3,3 gr	14,6 gr	156 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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	
4ª feira 19 de Março de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	776 Kcal
	Prato	Arroz de Pato	31,3 gr	20,8 gr	57,2 gr	547 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 20 de Março de 2014	Sopa	Sopa à Lavrador	2,4 gr	3,2 gr	13,3 gr	92 Kcal	518 Kcal
	Prato	Salada Russa (Atum, Ovo, Batata, Ervilha, Cenoura, Feijão Verde)	23,5 gr	13,8 gr	13,7 gr	273 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	0,3 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 21 de Março de 2014	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	615 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Estufada com Puré de Legumes	33,4 gr	20,4 gr	12,2 gr	366 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 560 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