

**EMENTA**

Semana de 24/03/2014 a 28/03/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 24 de Março de 2014	Sopa	Creme de Cogumelos	4,3 gr	17,6 gr	15,0 gr	235 Kcal	519 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa	3,4 gr	5,3 gr	11,5 gr	109 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Iogurte	2,5 gr	0,0 gr	24,8 gr	107 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 25 de Março de 2014	Sopa	Caldo Verde	3,0 gr	3,1 gr	21,2 gr	126 Kcal	414 Kcal
	Prato	Bife de Perú com Puré de Legumes	12,5 gr	3,8 gr	9,8 gr	124 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 Março de 2014	Sopa	Creme de Tomate	2,0 gr	3,3 gr	9,9 gr	77 Kcal	670 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	15,0 gr	16,6 gr	53,9 gr	429 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 27 de Março de 2014	Sopa	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	458 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vaca Estufados com Batata Cozida	31,0 gr	9,5 gr	4,1 gr	228 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 Março de 2014	Sopa	Sopa de Peixe	15,0 gr	4,5 gr	15,9 gr	169 Kcal	829 Kcal
	Prato	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate	18,7 gr	14,2 gr	70,5 gr	496 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	

Média Semanal 578 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