

**EMENTA**

Semana de 31/03/2014 a 04/04/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 31 de março de 2014	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	604 Kcal
	Prato	Empadão de Carne	29,6 gr	16,2 gr	17,9 gr	332 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 1 de abril de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	627 Kcal
	Prato	Arroz de Peixe	12,8 gr	3,5 gr	56,5 gr	315 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Arroz Doce	1,8 gr	0,3 gr	26,9 gr	119 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 2 de abril de 2014	Sopa	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	425 Kcal
	Prato	Frango no Tacho com Alho Francês, Arroz de Cenoura e Ervilhas	28,0 gr	5,5 gr	5,8 gr	185 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	
5ª feira 3 de abril de 2014	Sopa	Creme de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	428 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe com Tomate e Pimento	34,1 gr	6,0 gr	2,4 gr	205 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 4 de abril de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	532 Kcal
	Prato	Perna de Perú Assada no Forno com Batata Assada	30,4 gr	12,5 gr	10,0 gr	275 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 **523 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