



EMENTA

Semana de 07/04/2014 a 11/04/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 7 de abril de 2014	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Feijão Verde	4,0 gr	3,5 gr	16,4 gr	114 Kcal	491 Kcal
	Prato	Perca no Forno com Batata Corada	1,9 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	
	Vegetais	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	6,1 gr	49 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	
3ª feira 8 de abril de 2014	Sopa	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	547 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Estufada com Esparguete	31,7 gr	20,3 gr	2,0 gr	317 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 9 de abril de 2014	Sopa	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	670 Kcal
	Prato	Salada de Atum, Ovo Mexido e Arroz	22,9 gr	10,2 gr	48,5 gr	383 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 10 de abril de 2014	Sopa	Sopa de Alface	1,6 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	475 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vaca Estufados com Batata Cozida	31,8 gr	9,5 gr	4,1 gr	228 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	
6ª feira 11 de abril de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Coentros	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	558 Kcal
	Prato	Douradinhos com Arroz de Cenoura	19,1 gr	15,1 gr	32,0 gr	348 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 548 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