

**EMENTA**

Semana de 14/04/2014 a 17/04/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 14 de Abril de 2014	Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco	2,4 gr	3,4 gr	5,9 gr	63 Kcal	487 Kcal
	Prato	Panadinhos de Frango com Arroz de Legumes	2,5 gr	3,5 gr	50,8 gr	260 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 15 de Abril de 2014	Sopa	Creme de Espinafres	2,6 gr	3,3 gr	13,0 gr	93 Kcal	708 Kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	12,9 gr	31,1 gr	32,7 gr	451 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	
4ª feira 16 de Abril de 2014	Sopa	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	709 Kcal
	Prato	Rolo de Carne com Arroz de Ervilhas	23,3 gr	11,5 gr	43,7 gr	376 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 17 de Abril de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	451 Kcal
	Prato	Maruca Estufada com Batata Cozida	17,8 gr	3,4 gr	12,9 gr	154 Kcal	
	Vegetais	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Iogurte	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 18 de Abril de 2014	Sopa						
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Média Semanal 635 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