

**EMENTA**

Semana de 21/04/2014 a 24/04/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 21 de Abril de 2014	Sopa	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	492 Kcal
	Prato	Almôndegas Estufadas com Esparguete	23,2 gr	13,2 gr	7,1 gr	241 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 22 de Abril de 2014	Sopa	Sopa à Lavrador	2,4 gr	3,2 gr	13,3 gr	92 Kcal	475 Kcal
	Prato	Caldeirada de Lulas	26,3 gr	4,5 gr	28,2 gr	261 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 23 de Abril de 2014	Sopa	Creme de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	556 Kcal
	Prato	Bifes de Perú Grelhados com Arroz de Cenoura e Ervilhas	26,4 gr	4,5 gr	42,8 gr	322 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 24 de Abril de 2014	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	450 Kcal
	Prato	Lombinhos de Pescada no Forno com batata e legumes cozidos	27,3 gr	5,2 gr	17,8 gr	228 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 25 de Abril de 2014	Sopa						
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Média Semanal 493 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