

**EMENTA**

Semana de 28/04/2014 a 02/05/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 28 de Abril de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	<b>544 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Hamburguer com Arroz Branco	4,3 gr	3,3 gr	47,6 gr	242 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada de Feijão Verde Cozido e Cenouras Salteadas	1,2 gr	2,1 gr	4,5 gr	41 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 29 de Abril de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Courgette e Tomate	1,3 gr	3,3 gr	2,9 gr	46 Kcal	<b>541 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salmão no Forno com Batata Corada	16,1 gr	24,6 gr	11,2 gr	331 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 30 de Abril de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	<b>459 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Ensopado de Borrego com Batata e Cenoura Cozida	17,5 gr	7,0 gr	18,4 gr	208 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 1 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
	<b>Vegetais</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						
<b>6ª feira</b> 2 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	<b>401 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massa de Peixe com Coentros	30,5 gr	5,5 gr	1,8 gr	179 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Pudim	0,5 gr	0,4 gr	11,4 gr	50 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 486 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