

**EMENTA**

Semana de 05/05/2014 a 09/05/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 5 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Cogumelos	4,3 gr	17,6 gr	15,0 gr	235 Kcal	<b>536 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Frango Estufados com Cenoura e Massa Espiral	25,3 gr	4,4 gr	1,8 gr	148 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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> 6 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	<b>524 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de Tamboril	15,0 gr	3,6 gr	49,6 gr	296 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> 7 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	<b>509 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Lombo de Porco no Forno com Batata Assada	34,2 gr	10,0 gr	10,9 gr	271 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> 8 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>418 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de Pescada Gratinados com Molho de Tomatada e Arroz Branco	0,6 gr	3,1 gr	2,9 gr	41 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 (2 variedades) ou Gelatina	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	175 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 9 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	<b>529 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Perna de Perú Recheada no Forno	23,7 gr	17,7 gr	1,4 gr	259 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 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	

Média Semanal 503 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