

**EMENTA**

Semana de 12/05/2014 a 16/05/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 12 de Maio de 2014	Sopa	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	598 Kcal
	Prato	Lombinhos de Perca de Caldeirada	33,2 gr	5,8 gr	12,0 gr	243 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	2,5 gr	0,0 gr	24,8 gr	107 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 13 de Maio de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	514 Kcal
	Prato	Frango Assado com Arroz de Legumes	15,0 gr	10,8 gr	34,4 gr	299 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 14 de Maio de 2014	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Couve Coração de Boi	3,5 gr	3,5 gr	15,7 gr	109 Kcal	418 Kcal
	Prato	Abrótea no Forno com Batata Assada e Feijão Verde com Cenoura	16,7 gr	3,3 gr	14,6 gr	156 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	
5ª feira 15 de Maio de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	612 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vitela com Cogumelos e Arroz Branco	26,7 gr	8,0 gr	33,8 gr	317 Kcal	
	Vegetais	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	6,1 gr	49 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 16 de Maio de 2014	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	449 Kcal
	Prato	Feijoada de Choco	25,6 gr	3,8 gr	6,5 gr	162 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	

Média Semanal 518 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