

**EMENTA**

Semana de 19/05/2014 a 23/05/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 19 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Tomate	2,8 gr	3,4 gr	10,7 gr	85 Kcal	<b>541 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Cubinhos de Perú Estufados com Macarrão, Cenoura e Feijão-Verde	32,0 gr	5,3 gr	30,9 gr	292 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	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>3ª feira</b> 20 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Nabiças	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	<b>581 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salmão Grelhado com Batata Cozida e Legumes Salteados	22,7 gr	27,8 gr	12,8 gr	393 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Leite-Creme	0,8 gr	0,6 gr	11,4 gr	54 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 21 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	<b>598 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de Pato	27,9 gr	13,6 gr	37,6 gr	388 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> 22 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	<b>495 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Lombinhos de Pescada no Forno com batata e legumes cozidos	27,3 gr	5,2 gr	17,8 gr	228 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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>6ª feira</b> 23 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres	2,2 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal	<b>489 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de Porco Estufada c/ Feijão Catarino, Cenoura, Couve Lombardo e Arroz Branco	29,0 gr	13,0 gr	4,5 gr	250 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	

Média Semanal **541 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