

**EMENTA**

Semana de 26/05/2014 a 30/05/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 26 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	<b>542 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás	11,7 gr	18,5 gr	24,4 gr	309 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>3ª feira</b> 27 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	<b>419 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango no Tacho com Alho Francês, Arroz de Cenoura e Ervilhas	28,0 gr	5,5 gr	5,8 gr	185 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	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> 28 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	9,8 gr	4,0 gr	14,0 gr	133 Kcal	<b>511 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes no Forno com Molho de Limão e Puré de Legumes	4,5 gr	3,4 gr	40,1 gr	214 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> 29 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	<b>492 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas Estufadas com Esparguete	23,3 gr	13,2 gr	7,1 gr	241 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>6ª feira</b> 30 de Maio de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	<b>523 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de Polvo	21,9 gr	4,7 gr	48,5 gr	329 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 497 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*