

**EMENTA**

Semana de 02/06/2014 a 06/06/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 2 de Junho de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	<b>779 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Pizza de Queijo e Fiambre	29,6 gr	26,3 gr	48,2 gr	556 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	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> 3 de Junho de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	<b>491 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Caldeirada de Peixe	24,9 gr	4,5 gr	15,9 gr	204 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>4ª feira</b> 4 de Junho de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com Couve Coração de Boi	3,5 gr	3,5 gr	15,7 gr	109 Kcal	<b>515 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Jardineira de Borrego	24,4 gr	8,4 gr	17,0 gr	242 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> 5 de Junho de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres	2,2 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal	<b>696 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Pudim de Arroz com Atum e Ovos	21,9 gr	13,3 gr	36,3 gr	356 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	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> 6 de Junho de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	<b>663 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Peito de Perú com Cogumelos em Molho de Tomate e Arroz Branco	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	382 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	

Média Semanal 629 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