

**EMENTA**

Semana de 09/06/2014 a 13/06/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 9 de junho de 2014	Sopa	Creme de Tomate	2,0 gr	3,3	9,9	77 Kcal	518 Kcal
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau	28,3 gr	1,2 gr	31,9 gr	255 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Iogurte	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 10 de junho de 2014	Sopa						
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
4ª feira 11 de junho de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	543 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	14,7 gr	12,4 gr	38,1 gr	328 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 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 12 de junho de 2014	Sopa	Sopa de Peixe	13,8 gr	4,3 gr	8,9 gr	134 Kcal	667 Kcal
	Prato	Salmão no Forno com Batata Corada	16,1 gr	24,6 gr	11,2 gr	331 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 13 de junho de 2014	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	455 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vitela Estufados com Massa Espiral	24,1 gr	8,0 gr	3,9 gr	183 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 546 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