

**EMENTA**

Semana de 16/06/2014 a 20/06/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 16 de junho de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	416 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe com Tomate e Pimento	34,1 gr	6,0 gr	2,4 gr	205 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Pudim	0,5 gr	0,4 gr	11,4 gr	50 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 17 de junho de 2014	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	462 Kcal
	Prato	Strogonoff de Frango com Arroz Branco e Cenoura	34,1 gr	6,0 gr	2,4 gr	205 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 18 de junho de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	451 Kcal
	Prato	Maruca Estufada com Batata Cozida	17,8 gr	3,4 gr	12,9 gr	154 Kcal	
	Vegetais	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 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	
5ª feira 19 de junho de 2014	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	629 Kcal
	Prato	Empadão de Perú e Cenoura	37,6 gr	15,4 gr	20,9 gr	372 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	
6ª feira 20 de junho de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Agrião	1,3 gr	3,4 gr	2,1 gr	43 Kcal	557 Kcal
	Prato	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate	19,2 gr	15,2 gr	32,3 gr	350 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	

Média Semanal 503 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares).