



EMENTA

Semana de 23/06/2014 a 27/06/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 23 de junho de 2014	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	589 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	30,8 gr	25,3 gr	2,7 gr	361 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	
3ª feira 24 de junho de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	480 Kcal
	Prato	Medalhões de Pescada Estufados com Puré de Legumes (batata, cenoura e bróculos)	31,1 gr	5,6 gr	13,9 gr	231 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	
4ª feira 25 de junho de 2014	Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco	2,4 gr	3,4 gr	5,9 gr	63 Kcal	477 Kcal
	Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Arroz Branco	4,7 gr	3,4 gr	49,0 gr	250 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	
5ª feira 26 de junho de 2014	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	503 Kcal
	Prato	Empadão de Peixe	25,0 gr	16,2 gr	2,0 gr	254 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	
6ª feira 27 de junho de 2014	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	477 Kcal
	Prato	Carne de Vaca à Primavera (cenoura e ervilhas) com Macarrão	26,2 gr	16,2 gr	6,0 gr	274 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 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	

Média Semanal 505 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