

EMENTA

Semana de 30/06/2014 a 04/07/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 30 de junho de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Coentros	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	596 Kcal
	Prato	Salada de Salmão com Batata, Ervilhas e Cenoura	22,7 gr	27,8 gr	13,9 gr	397 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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 1 de julho de 2014	Sopa	Sopa de Espinafres	2,2 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal	491 Kcal
	Prato	Almôndegas Estufadas com Esparguete	23,3 gr	13,2 gr	7,1 gr	241 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 2 de julho de 2014	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	497 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada Gratinados com Molho de Tomatada e Arroz Branco	31,6 gr	5,7 gr	17,2 gr	248 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 3 de julho de 2014	Sopa	Sopa de Alfaca	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	473 Kcal
	Prato	Bifinhos de Frango Estufados com Cenoura e Massa Espiral	25,6 gr	4,4 gr	3,1 gr	155 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	175 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 4 de julho de 2014	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Feijão Verde	4,0 gr	3,5 gr	16,4 gr	114 Kcal	412 Kcal
	Prato	Choco Estufado com Batata Cozida	23,6 gr	3,6 gr	1,8 gr	134 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	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 494 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