

**EMENTA**

Semana de 07/07/2014 a 11/07/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 7 de julho de 2014	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	549 Kcal
	Prato	Hamburguer com Arroz de Legumes	6,9 gr	3,6 gr	53,0 gr	277 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 8 de julho de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	518 Kcal
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	26,6 gr	18,3 gr	4,5 gr	289 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 9 de julho de 2014	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	508 Kcal
	Prato	Perna de Perú Assada no Forno com Batata Assada	30,4 gr	12,5 gr	10,0 gr	275 Kcal	
	Vegetais	Legumes Salteados	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 10 de julho de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	510 Kcal
	Prato	Arroz de Tamboril	15,0 gr	3,6 gr	49,6 gr	296 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	
6ª feira 11 de julho de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	531 Kcal
	Prato	Carne de Vaca à Primavera (cenoura e ervilhas) com Macarrão	16,2 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 (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 **523 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