

**EMENTA**

Semana de 14/07/2014 a 18/07/2014

| | | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|--|------------------|--|----------|---------|---------------|----------------|-----------------------|
| 2ª feira 14 de julho de 2014 | Sopa | Creme de Tomate | 2,0 gr | 3,3 gr | 9,9 gr | 77 Kcal | 467 Kcal |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá | 8,3 gr | 14,4 gr | 15,9 gr | 226 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 | |
| 3ª feira 15 de julho de 2014 | Sopa | Sopa de Nabijas | 1,2 gr | 3,0 gr | 8,3 gr | 66 Kcal | 469 Kcal |
| | Prato | Carne de Porco Estufada c/ Feijão Catarino, Cenoura, Couve Lombardo e Arroz Branco | 29,0 gr | 13,0 gr | 4,5 gr | 250 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 | |
| 4ª feira 16 de julho de 2014 | Sopa | Sopa à Lavrador | 2,4 gr | 3,2 gr | 13,3 gr | 92 Kcal | 401 Kcal |
| | Prato | Abrótea no Forno com Batata Assada e Feijão Verde com Cenoura | 16,7 gr | 3,3 gr | 14,6 gr | 156 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 | |
| 5ª feira 17 de julho de 2014 | Sopa | Sopa de Alho Francês e Feijão Branco | 2,4 gr | 3,4 gr | 5,9 gr | 63 Kcal | 581 Kcal |
| | Prato | Frango Assado com Massa Espiral | 19,1 gr | 12,2 gr | 40,7 gr | 354 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 18 de julho de 2014 | Sopa | Creme de Couve Flor | 2,2 gr | 3,1 gr | 12,5 gr | 87 Kcal | 580 Kcal |
| | Prato | Arroz de Polvo | 21,9 gr | 4,7 gr | 48,5 gr | 329 Kcal | |
| | Vegetais | Salada Mista | 0,7 gr | 0,2 gr | 1,9 gr | 11 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da Época (2 variedades) ou Iogurte | 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 500 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

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