

**EMENTA**

Semana de 21/07/2014 a 25/07/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 21 de Julho de 2014	Sopa	Sopa de Legumes					0 Kcal
	Prato	Pizza de Queijo e Fiambre					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)					
	Pão	Pão de Mistura					
3ª feira 22 de Julho de 2014	Sopa	Creme de Ervilhas					0 Kcal
	Prato	Massa de Peixe com Coentros					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada					
	Pão	Pão de Mistura					
4ª feira 23 de Julho de 2014	Sopa	Sopa Primavera					0 Kcal
	Prato	Arroz de Pato					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)					
	Pão	Pão de Mistura					
5ª feira 24 de Julho de 2014	Sopa	Creme de Bróculos					0 Kcal
	Prato	Maruca Estufada com Batata Cozida					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Leite-Creme					
	Pão	Pão de Mistura					
6ª feira 25 de Julho de 2014	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Média Semanal 0 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