

**EMENTA**

Semana de 28/07/2014 a 31/07/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 28 de Julho de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Branco com Espinafres					0 Kcal
	Prato	Empadão de Carne					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)					
	Pão	Pão de Mistura					
3ª feira 29 de Julho de 2014	Sopa	Creme de Legumes					0 Kcal
	Prato	Centros de Pescada Gratinados com Arroz de Legumes					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Arroz Doce					
	Pão	Pão de Mistura					
4ª feira 30 de Julho de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho com Hortaliça					0 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Estufada com Esparguete					
	Vegetais	Salada Mista					
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)					
	Pão	Pão de Mistura					
5ª feira 31 de Julho de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado					0 Kcal
	Prato	Caldeirada de Peixe					
	Vegetais	Incorporado no Prato					
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada					
	Pão	Pão de Mistura					
6ª feira 1 de Agosto 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