

**EMENTA**

Semana de 02/09/2014 a 05/09/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 1 de setembro de 2014	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
3ª feira 2 de setembro 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 3 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	618 Kcal
	Prato	Salmão no Forno com Batata Corada	16,1 gr	24,6 gr	11,2 gr	331 Kcal	
	Vegetais	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	6,1 gr	49 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 4 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	460 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 5 de setembro de 2014	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Feijão Verde	4,0 gr	3,5 gr	16,4 gr	114 Kcal	658 Kcal
	Prato	Lulas em Molho de Tomate com Arroz Branco	26,7 gr	7,7 gr	49,8 gr	380 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 557 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

**EMENTA**

Semana de 08/09/2014 a 12/09/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 8 de setembro 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 9 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Tomate	2,0 gr	3,3	9,9	77 Kcal	530 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 10 de setembro de 2014	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	645 Kcal
	Prato	Peito de Perú com Cogumelos em Molho de Tomate e Arroz Branco	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	382 Kcal	
	Vegetais	Salada de Feijão Verde Cozido e Cenouras Salteadas	1,2 gr	2,1 gr	4,5 gr	41 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 11 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	526 Kcal
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau	28,3 gr	1,2 gr	31,9 gr	255 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	2,5 gr	0,0 gr	24,8 gr	107 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 12 de setembro 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 556 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



EMENTA

Semana de 15/09/2014 a 19/09/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 15 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Cogumelos	4,3 gr	17,6 gr	15,0 gr	235 Kcal	497 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa	3,4 gr	5,3 gr	11,5 gr	109 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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 16 de setembro 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 17 de setembro de 2014	Sopa	Sopa à Lavrador	2,4 gr	3,2 gr	13,3 gr	92 Kcal	401 Kcal
	Prato	Red Fish 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 18 de setembro de 2014	Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco	2,4 gr	3,4 gr	5,9 gr	63 Kcal	469 Kcal
	Prato	Jardineira de Borrego	24,4 gr	8,4 gr	17,0 gr	242 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 19 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	410 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe com Tomate e Pimento	34,1 gr	6,0 gr	2,4 gr	205 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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	

Média Semanal 449 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

**EMENTA**

Semana de 22/09/2014 a 26/09/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 22 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Bróculos	2,0 gr	3,3 gr	6,9 gr	65 Kcal	774 Kcal
	Prato	Pizza de Queijo e Fiambre	29,6 gr	26,3 gr	48,2 gr	556 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	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 23 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	449 Kcal
	Prato	Feijoada de Choco	25,6 gr	3,8 gr	6,5 gr	162 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 24 de setembro de 2014	Sopa	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	639 Kcal
	Prato	Arroz de Pato	27,9 gr	13,6 gr	37,6 gr	388 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	
5ª feira 25 de setembro de 2014	Sopa	Sopa de Peixe	13,8 gr	4,3 gr	8,9 gr	134 Kcal	421 Kcal
	Prato	Maruca Estufada com Batata Cozida	17,8 gr	3,4 gr	12,9 gr	154 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Leite-Creme	0,8 gr	0,6 gr	11,4 gr	54 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 26 de setembro de 2014	Sopa	Sopa de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	419 Kcal
	Prato	Frango no Tacho com Alho Francês, Arroz de Cenoura e Ervilhas	28,0 gr	5,5 gr	5,8 gr	185 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	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 540 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



EMENTA

Semana de 28/09/2014 a 03/10/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 29 de setembro de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	454 Kcal
	Prato	Centros de Pescada Gratinados com Batata no Forno	22,0 gr	4,7 gr	6,0 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	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 30 de setembro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Branco com Espinafres	3,1 gr	3,3 gr	13,6 gr	98 Kcal	594 Kcal
	Prato	Empadão de Carne	29,6 gr	16,2 gr	17,9 gr	332 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 1 de outubro de 2014	Sopa	Creme de Courgette e Tomate	1,3 gr	3,3	2,9 gr	46 Kcal	534 Kcal
	Prato	Abrótea no Forno com Bacon e Puré de Batata	21,1 gr	9,0 gr	33,0 gr	290 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Arroz Doce	1,8 gr	0,3 gr	26,9 gr	119 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 2 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho com Hortalíça	2,5 gr	3,2 gr	11,9 gr	87 Kcal	532 Kcal
	Prato	Cubinhos de Perú Estufados com Macarrão, Cenoura e Feijão-Verde	32,0 gr	5,3 gr	30,9 gr	292 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	
6ª feira 3 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	524 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 (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 528 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