

**EMENTA**

Semana de 06/10/2014 a 10/10/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 6 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	<b>533 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana	14,7 gr	12,4 gr	38,1 gr	328 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 7 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	<b>539 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Caldeirada de Lulas	26,3 gr	4,5 gr	28,2 gr	261 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 8 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	<b>454 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Strogonoff de Frango com Cenoura e Massa Espiral	24,0 gr	11,6 gr	4,7 gr	218 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada de Tomate	0,5 gr	3,1 gr	1,9 gr	37 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 9 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	<b>655 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salada de Atum, Ovo Mexido e Arroz	22,9 gr	10,2 gr	48,5 gr	383 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	0,5 gr	0,9 gr	28,3 gr	119 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 10 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	<b>492 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Vaca Estufados com Batata Cozida	31,8 gr	9,5 gr	4,1 gr	228 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	6,1 gr	49 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 535 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 13/10/2014 a 17/10/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 13 de outubro de 2014	Sopa	Creme de Abóbora com Coentros	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	442 Kcal
	Prato	Lombinhos de Pescada no Forno com batata e legumes cozidos	27,3 gr	5,2 gr	17,8 gr	228 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou iogurte	5,1 gr	2,0 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 14 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Tomate	2,8 gr	3,4 gr	10,6 gr	85 Kcal	506 Kcal
	Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Arroz Branco	4,7 gr	3,4 gr	49,0 gr	250 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)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 15 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	460 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 (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 16 de outubro de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	514 Kcal
	Prato	Bifes de Perú Grelhados com Arroz de Cenoura e Ervilhas	26,4 gr	4,5 gr	42,8 gr	322 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 17 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Espinafres	2,2 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal	581 Kcal
	Prato	Salada de Salmão com Massa Espiral, Ervilhas e Cenoura	19,3 gr	26,6 gr	3,7 gr	331 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	

Média Semanal 500 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 20/10/2014 a 24/10/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 20 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	<b>589 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	30,8 gr	25,3 gr	2,7 gr	361 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 21 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura com Couve Branca	2,3 gr	3,2 gr	13,8 gr	93 Kcal	<b>451 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Perca no Forno com Batata Corada	1,9 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	175 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 22 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	<b>532 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango Assado com Arroz de Legumes	15,0 gr	10,8 gr	34,4 gr	299 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada de Tomate	0,5 gr	3,1 gr	1,9 gr	37 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 23 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	<b>495 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Medalhões de Pescada Estufados com Puré de Legumes (batata, cenoura e bróculos)	31,1 gr	5,6 gr	13,9 gr	231 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Pudim	0,5 gr	0,4 gr	11,4 gr	50 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 24 de outubro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	<b>505 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Porco com Cogumelos e Arroz Branco	5,2 gr	3,3 gr	50,1 gr	256 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 514 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 27/10/2014 a 31/10/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 27 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	607 Kcal
	Prato	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate	19,2 gr	15,2 gr	32,3 gr	350 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 28 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	518 Kcal
	Prato	Ensopado de Borrego com Batata e Cenoura Cozida	17,5 gr	7,0 gr	18,4 gr	208 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 29 de outubro de 2014	Sopa	Creme de Espinafres	2,6 gr	3,3 gr	13,0 gr	93 Kcal	541 Kcal
	Prato	Arroz de Peixe	12,8 gr	3,5 gr	56,5 gr	315 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	
5ª feira 30 de outubro de 2014	Sopa	Sopa de Alho Francês	1,6 gr	3,3 gr	4,3 gr	52 Kcal	423 Kcal
	Prato	Salada de Fiambre e Queijo com Massa Espiral, Ovo Cozido, Milho e Cenoura	15,3 gr	18,3 gr	1,3 gr	230 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 31 de outubro de 2014	Sopa	Creme de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	374 Kcal
	Prato	Maruca no Forno com Batata Assada e Feijão Verde com Cenoura	17,0 gr	3,2 gr	8,4 gr	131 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 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	

Média Semanal 492 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