

**EMENTA**

Semana de 03/11/2014 a 07/11/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 3 de novembro de 2014	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	536 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)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
3ª feira 4 de novembro de 2014	Sopa	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	452 Kcal
	Prato	Choco Estufado com Batata Cozida	23,6 gr	3,6 gr	1,8 gr	134 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
4ª feira 5 de novembro de 2014	Sopa	Creme de Alho Francês	2,2 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	706 Kcal
	Prato	Arroz de Aves	33,7 gr	10,7 gr	49,4 gr	434 Kcal	
	Vegetais	Salada de Tomate	0,5 gr	3,1 gr	1,9 gr	37 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
5ª feira 6 de novembro de 2014	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	539 Kcal
	Prato	Massa de Peixe com Coentros	30,5 gr	5,5 gr	1,8 gr	179 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Maçã Assada	0,5 gr	0,9 gr	28,3 gr	119 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
6ª feira 7 de novembro de 2014	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	452 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vitela Estufados com Massa Espiral	24,1 gr	8,0 gr	3,9 gr	183 Kcal	
	Vegetais	Feijão Verde com Cenoura					
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	

Média Semanal 537 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 10/11/2014 a 14/11/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 10 de novembro de 2014	Sopa	Sopa de Tomate	2,8 gr	3,4 gr	10,7 gr	85 Kcal	616 Kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	11,7 gr	18,5 gr	24,4 gr	309 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
3ª feira 11 de novembro de 2014	Sopa	Creme de Bróculos	2,0 gr	3,3 gr	6,9 gr	65 Kcal	527 Kcal
	Prato	Almôndegas Estufadas com Esparguete	23,3 gr	13,2 gr	7,1 gr	241 Kcal	
	Vegetais	Salada de Tomate	0,5 gr	3,1 gr	1,9 gr	37 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
4ª feira 12 de novembro de 2014	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	429 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa	4,3 gr	6,5 gr	16,3 gr	141 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
5ª feira 13 de novembro de 2014	Sopa	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	452 Kcal
	Prato	Jardineira de Frango	6,2 gr	3,5 gr	25,9 gr	161 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
6ª feira 14 de novembro de 2014	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Couve Coração de Boi	3,5 gr	3,5 gr	15,7 gr	109 Kcal	603 Kcal
	Prato	Perca no Forno com Arroz de Cenoura	4,4 gr	6,3 gr	48,8 gr	275 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	

Média Semanal 525 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 17/11/2014 a 21/11/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 17 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	<b>623 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de Porco Estufada c/ Feijão Catarino, Cenoura, Couve Lombardo e Arroz Branco	29,0 gr	13,0 gr	4,5 gr	250 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>3ª feira</b> 18 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres	2,6 gr	3,3 gr	13,0 gr	93 Kcal	<b>770 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salmão no Forno com Batata Corada	16,1 gr	24,6 gr	11,2 gr	331 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	6,1 gr	49 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>4ª feira</b> 19 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Alho Francês	1,6 gr	3,3 gr	4,3 gr	52 Kcal	<b>803 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Pizza de Queijo e Fiambre	29,6 gr	26,3 gr	48,2 gr	556 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>5ª feira</b> 20 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	<b>443 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massa de Peixe com Coentros	30,5 gr	5,5 gr	1,8 gr	179 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>6ª feira</b> 21 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	1,7 gr	3,0 gr	12,2 gr	83 Kcal	<b>670 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de Vaca Estufada com Puré de Legumes	33,4 gr	20,4 gr	12,2 gr	366 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	

Média Semanal 662 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 24/11/2014 a 28/11/2014

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 24 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	<b>542 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Centros de Pescada Gratinados com Batata no Forno	22,0 gr	4,7 gr	6,0 gr	155 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>3ª feira</b> 25 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	<b>641 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Peito de Perú com Cogumelos em Molho de Tomate e Arroz Branco	33,2 gr	5,0 gr	50,1 gr	382 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>4ª feira</b> 26 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	<b>361 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Red Fish no Forno com Batata Assada e Feijão Verde com Cenoura	2,8 gr	3,3 gr	14,8 gr	100 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Leite-Creme	0,8 gr	0,6 gr	11,4 gr	54 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>5ª feira</b> 27 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	<b>623 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango Assado com Massa Espiral	19,1 gr	12,2 gr	40,7 gr	354 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
<b>6ª feira</b> 28 de novembro de 2014	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas e Cenoura	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	<b>489 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada de Choco	25,6 gr	3,8 gr	6,5 gr	162 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	

Média Semanal 531 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