

**EMENTA**

Semana de 05/10/2015 a 09/10/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 5 de outubro de 2015	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	533 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	14,7 gr	12,4 gr	38,1 gr	328 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	
3ª feira 6 de outubro de 2015	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	539 Kcal
	Prato	Caldeirada de Lulas	26,3 gr	4,5 gr	28,2 gr	261 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	
4ª feira 7 de outubro de 2015	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	454 Kcal
	Prato	Strogonoff de Frango com Cenoura e Massa Espiral	24,0 gr	11,6 gr	4,7 gr	218 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 8 de outubro de 2015	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	655 Kcal
	Prato	Salada de Atum, Ovo Mexido e Arroz	22,9 gr	10,2 gr	48,5 gr	383 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 9 de outubro de 2015	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	492 Kcal
	Prato	Bifinhos de Vaca Estufados com Batata Cozida	31,8 gr	9,5 gr	4,1 gr	228 Kcal	
	Vegetais	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	6,1 gr	49 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	

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 Diretor,
Manuel Botelho Mourão



EMENTA

Semana de 12/10/2015 a 16/10/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 12 de outubro de 2015	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 13 de outubro de 2015	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 14 de outubro de 2015	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 15 de outubro de 2015	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 16 de outubro de 2015	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 Diretor,
Manuel Botelho Mourão



EMENTA

Semana de 19/10/2015 a 23/10/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 19 de outubro de 2015	Sopa	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	589 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	30,8 gr	25,3 gr	2,7 gr	361 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	
3ª feira 20 de outubro de 2015	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Branca	2,3 gr	3,2 gr	13,8 gr	93 Kcal	451 Kcal
	Prato	Perca no Forno com Batata Corada	1,9 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	
	Vegetais	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 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	
4ª feira 21 de outubro de 2015	Sopa	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	532 Kcal
	Prato	Frango Assado com Arroz de Legumes	15,0 gr	10,8 gr	34,4 gr	299 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 22 de outubro de 2015	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	495 Kcal
	Prato	Medalhões de Pescada Estufados com Puré de Legumes (batata, cenoura e bróculos)	31,1 gr	5,6 gr	13,9 gr	231 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 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	
6ª feira 23 de outubro de 2015	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	505 Kcal
	Prato	Bifinhos de Porco com Cogumelos e Arroz Branco	5,2 gr	3,3 gr	50,1 gr	256 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	

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 Diretor,
Manuel Botelho Mourão

**EMENTA**

Semana de 26/10/2015 a 30/10/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 26 de outubro de 2015	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 27 de outubro de 2015	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	456 Kcal
	Prato	Almôndegas Estufadas com Esparguete	23,2 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)	0,2 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 28 de outubro de 2015	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 29 de outubro de 2015	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 30 de outubro de 2015	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 480 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares).

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão