

**EMENTA**

Semana de 02/11/2015 a 06/11/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 2 de novembro de 2015	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 3 de novembro de 2015	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 4 de novembro de 2015	Sopa	Creme de Alho Francês	2,2 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	680 Kcal
	Prato	Arroz de Aves	33,7 gr	10,7 gr	49,4 gr	434 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 5 de novembro de 2015	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	592 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 (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 6 de novembro de 2015	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 544 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 09/11/2015 a 13/11/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 9 de novembro de 2015	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 10 de novembro de 2015	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 11 de novembro de 2015	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 12 de novembro de 2015	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 13 de novembro de 2015	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Couve Coração de Boi	3,5 gr	3,5 gr	15,7 gr	109 Kcal	579 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 (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 521 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 16/11/2015 a 20/11/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 16 de novembro de 2015	Sopa	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	603 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					
	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 17 de novembro de 2015	Sopa	Creme de Espinafres	2,6 gr	3,3 gr	13,0 gr	93 Kcal	657 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)	0,2 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 18 de novembro de 2015	Sopa	Sopa de Alho Francês	1,6 gr	3,3 gr	4,3 gr	52 Kcal	579 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)	0,2 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 19 de novembro de 2015	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	443 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 (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 20 de novembro de 2015	Sopa	Creme de Cenoura	1,7 gr	3,0 gr	12,2 gr	83 Kcal	670 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Estufada com Puré de Legumes	33,4 gr	20,4 gr	12,2 gr	366 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	

Média Semanal 590 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 23/11/2015 a 27/11/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 23 de novembro de 2015	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	542 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	0,5 gr	0,9 gr	28,3 gr	119 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
3ª feira 24 de novembro de 2015	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	641 Kcal
	Prato	Peito de Perú com Cogumelos em Molho de Tomate e Arroz Branco	33,2 gr	5,0 gr	50,1 gr	382 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 25 de novembro de 2015	Sopa	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	361 Kcal
	Prato	Red Fish no Forno com Batata Assada e Feijão Verde com Cenoura	2,8 gr	3,3 gr	14,8 gr	100 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
5ª feira 26 de novembro de 2015	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	623 Kcal
	Prato	Frango Assado com Massa Espiral	19,1 gr	12,2 gr	40,7 gr	354 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	
6ª feira 27 de novembro de 2015	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	489 Kcal
	Prato	Feijoada de Choco	25,6 gr	3,8 gr	6,5 gr	162 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	

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