



## EMENTA

Semana de 30/11/2015 a 04/12/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 30 de novembro de 2015	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	699 Kcal
	Prato	Strogonoff de Porco com Arroz Branco e Cenoura	20,7 gr	8,5 gr	66,9 gr	435 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 1 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	523 Kcal
	Prato	Empadão de Peixe	25,0 gr	16,2 gr	2,0 gr	254 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 2 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	458 Kcal
	Prato	Perú Estufado com Esparguete	35,6 gr	5,1 gr	1,5 gr	193 Kcal	
	Vegetais	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 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 3 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa à Lavrador	2,4 gr	3,2 gr	13,3 gr	92 Kcal	468 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 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	
6ª feira 4 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Abóbora com Coentros	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	569 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	

Média Semanal 505 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 07/12/2015 a 11/12/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 7 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Courgette e Tomate	1,3 gr	3,3 gr	2,9 gr	46 Kcal	659 Kcal
	Prato	Carne de porco picada com curgete e arroz branco	22,9 gr	13,4 gr	52,8 gr	429 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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 8 de dezembro de 2015	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
4ª feira 9 de dezembro de 2015	Sopa	Canja de Galinha	9,8 gr	4,0 gr	14,0 gr	133 Kcal	598 Kcal
	Prato	Lombinhos de Perca de Caldeirada	33,2 gr	5,8 gr	12,0 gr	243 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	
5ª feira 10 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	454 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	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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 11 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa de Feijão Branco com Hortaliça	3,6 gr	3,3 gr	15,0 gr	104 Kcal	560 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 (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 454 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 14/12/2015 a 18/12/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 14 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	607 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	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
3ª feira 15 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	619 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 (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 16 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	575 Kcal
	Prato	Hamburguer no Forno/Grelhado com Arroz Branco	4,3 gr	3,3 gr	47,6 gr	245 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 17 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	558 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	0,2 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 18 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Cenoura	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	509 Kcal
	Prato	Carne de Vaca à Primavera (cenoura e ervilhas) com Macarrão	26,2 gr	16,2 gr	6,0 gr	274 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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 574 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 21/12/2015 a 25/12/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 21 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda	2,9 gr	3,2 gr	13,0 gr	93 Kcal	546 Kcal
	Prato	Abrótea 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 (2 variedades) ou Gelatina	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	175 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
3ª feira 22 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	457 Kcal
	Prato	Ensopado de Borrego com Batata e Cenoura Cozida	17,5 gr	7,0 gr	18,4 gr	208 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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 23 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	561 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)	0,2 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 24 de dezembro de 2015	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
6ª feira 25 de dezembro de 2015	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Média Semanal 313 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 28/12/2015 a 31/12/2015

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 28 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Abóbora	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	591 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 (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 29 de dezembro de 2015	Sopa	Sopa à Lavrador	2,4 gr	3,2 gr	13,3 gr	92 Kcal	516 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 (2 variedades) ou Pudim	0,5 gr	0,4 gr	11,4 gr	50 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	122 Kcal	
4ª feira 30 de dezembro de 2015	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	476 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa	4,3 gr	6,5 gr	16,3 gr	141 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 31 de dezembro de 2015	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
6ª feira 1 de janeiro de 2016	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Média Semanal 317 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