

**EMENTA**

Semana de 04/01/2016 a 08/01/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 4 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Coentros	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	<b>495 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás	11,7 gr	18,5 gr	24,4 gr	309 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 5 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	2,4 gr	3,4 gr	8,2 gr	74 Kcal	<b>485 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Lombo de Porco no Forno com Batata Assada	34,2 gr	10,0 gr	10,9 gr	271 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 6 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura com Couve Branca	2,3 gr	3,2 gr	13,8 gr	93 Kcal	<b>448 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Maruca Gratinada com Arroz Branco	13,3 gr	3,3 gr	32,2 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 7 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	3,0 gr	3,1 gr	21,2 gr	126 Kcal	<b>469 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Vitela Estufados com Massa Espiral	24,1 gr	8,0 gr	3,9 gr	183 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 8 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	<b>427 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Centros de Pescada com Puré e Grelos	16,3 gr	13,3 gr	3,6 gr	199 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 457 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 11/01/2016 a 15/01/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 11 de janeiro de 2016	Sopa	Sopa de Espinafres com Cenoura	2,3 gr	3,2 gr	12,4 gr	89 Kcal	506 Kcal
	Prato	Hamburguer com Arroz de Legumes	6,9 gr	3,6 gr	53,0 gr	277 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 12 de janeiro de 2016	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	436 Kcal
	Prato	Lombinhos de Pescada no Forno com batata e legumes cozidos	27,3 gr	5,2 gr	17,8 gr	228 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato					
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	5,1 gr	0,2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 13 de janeiro de 2016	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	726 Kcal
	Prato	Rancho	36,8 gr	36,8 gr	13,5 gr	532 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato					
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 14 de janeiro de 2016	Sopa	Creme de Courgette e Tomate	1,3 gr	3,3 gr	2,9 gr	46 Kcal	566 Kcal
	Prato	Lulas em Molho de Tomate com Arroz Branco	26,7 gr	7,7 gr	49,8 gr	380 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 15 de janeiro de 2016	Sopa	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	599 Kcal
	Prato	Empadão de Perú e Cenoura	3,7 gr	15,4 gr	20,9 gr	372 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 567 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 18/01/2016 a 22/01/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 18 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	<b>442 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	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 19 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora com Massinhas	3,7 gr	3,6 gr	17,4 gr	117 Kcal	<b>467 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Perú Enrolados em Alho Francês e Cenoura	14,8 gr	3,1 gr	2,4 gr	96 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	43,5 gr	0,1 gr		175 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 20 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	<b>448 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salada de Bacalhau com Grão, Batata e Cenoura	26,8 gr	4,2 gr	18,7 gr	222 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Incorporado no Prato	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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 21 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	<b>611 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Panados de Porco no Forno com Arroz de Feijão	20,4 gr	9,3 gr	50,9 gr	375 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 22 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	17,0 gr	3,0 gr	12,2 gr	83 Kcal	<b>533 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea no Forno com Bacon e Puré de Batata	21,1 gr	9,0 gr	33,0 gr	290 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão	2,2 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 25/01/2016 a 29/01/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 25 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Branco com Hortaliça	3,6 gr	3,3 gr	15,0 gr	104 Kcal	<b>566 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifes de Perú Grelhados com Arroz de Cenoura e Ervilhas	26,4 gr	4,5 gr	42,8 gr	322 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 26 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	9,8 gr	4,0 gr	14,0 gr	133 Kcal	<b>562 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	26,6 gr	18,3 gr	4,5 gr	289 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 27 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	<b>491 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Vaca Estufados com Batata Cozida	31,0 gr	9,5 gr	4,1 gr	228 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 28 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	<b>597 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Douradinhos com Arroz de Cenoura	19,1 gr	15,1 gr	32,0 gr	348 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	0,1 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	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 29 de janeiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	<b>545 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	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão	2,2 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 552 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