

**EMENTA**

Semana de 01/02/2016 a 05/02/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 1 de fevereiro de 2016	Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco	2,4 gr	3,4 gr	5,9 gr	63 Kcal	535 Kcal
	Prato	Salmão no Forno com Batata Corada	16,1 gr	24,6 gr	11,2 gr	331 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 2 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	469 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 3 de fevereiro de 2016	Sopa	Sopa de Feijão	2,1 gr	2,2 gr	5,0 gr	48 Kcal	450 Kcal
	Prato	Maruca Gratinada com Arroz Branco	13,3 gr	3,3 gr	32,2 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Macedónia de Legumes	2,4 gr	0,3 gr	4,7 gr	30 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	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	
5ª feira 4 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Abóbora	1,6 gr	3,2 gr	10,8 gr	78 Kcal	511 Kcal
	Prato	Cubinhos de Perú Estufados com Macarrão, Cenoura e Feijão-Verde	32,0 gr	5,3 gr	30,9 gr	292 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	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 5 de fevereiro de 2016	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	34,0 gr	15,5 gr	108 Kcal	440 Kcal
	Prato	Caldeirada de Lulas	24,4 gr	4,5 gr	13,2 gr	191 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 468 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 08/02/2016 a 12/02/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 8 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	529 Kcal
	Prato	Hamburguer com Arroz de Legumes	6,9 gr	3,6 gr	53,0 gr	277 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	
3ª feira 9 de fevereiro de 2016	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
4ª feira 10 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Alho Francês com Cenoura e Courgette	2,2 gr	3,3 gr	6,6 gr	65 Kcal	480 Kcal
	Prato	Jardineira de Frango	6,2 gr	3,5 gr	25,9 gr	161 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	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	
5ª feira 11 de fevereiro de 2016	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Cenoura	2,8 gr	3,4 gr	12,2 gr	91 Kcal	549 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada com Arroz de Tomate	5,1 gr	5,6 gr	50,9 gr	279 Kcal	
	Vegetais	Legumes Salteados	4,4 gr	0,8 gr	0,1 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	
6ª feira 12 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	480 Kcal
	Prato	Vitela Estufada com Cenoura, Feijão Verde e Esparguete	30,7 gr	14,4 gr	4,4 gr	269 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	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 408 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 15/02/2016 a 19/02/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 15 de fevereiro de 2016	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	483 Kcal
	Prato	Salada Russa (Atum, Ovo, Batata, Ervilha, Cenoura, Feijão Verde)	23,5 gr	13,8 gr	13,7 gr	273 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	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 16 de fevereiro de 2016	Sopa	Caldo Verde	3,0 gr	3,1 gr	21,2 gr	126 Kcal	460 Kcal
	Prato	Perú Estufado com Esparguete	35,6 gr	5,1 gr	1,5 gr	193 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 17 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	542 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 18 de fevereiro de 2016	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	493 Kcal
	Prato	Massa à Italiana (esparguete, ovo, filete afiabrado, salsichas, ervilha e milho)	17,8 gr	23,3 gr	4,6 gr	300 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	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 19 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	420 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	0,7 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 480 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 22/02/2016 a 26/02/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>2ª feira</b> 22 de fevereiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	<b>556 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana	14,7 gr	12,4 gr	38,1 gr	328 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>3ª feira</b> 23 de fevereiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres	2,6 gr	3,3 gr	13,0 gr	93 Kcal	<b>439 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de Peixe com Tomate e Pimento	34,1 gr	6,0 gr	2,4 gr	205 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>4ª feira</b> 24 de fevereiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Vermelho com Hortalíça	2,5 gr	3,2 gr	11,9 gr	87 Kcal	<b>522 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Perna de Perú Assada no Forno com Batata Assada	30,4 gr	12,5 gr	10,0 gr	275 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>5ª feira</b> 25 de fevereiro de 2016	<b>Sopa</b>	Creme de Cogumelos	4,3 gr	17,6 gr	15,0 gr	235 Kcal	<b>466 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Lombinhos de Peixe no Forno	15,5 gr	3,1 gr	0,0 gr	90 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>6ª feira</b> 26 de fevereiro de 2016	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	<b>584 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada à Portuguesa, com Couve Lombardo e Arroz Branco	32,2 gr	23,2 gr	3,3 gr	350 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	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 513 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