

**EMENTA**

Semana de 29/02/2016 a 04/03/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 29 de fevereiro de 2016	Sopa	Creme de Abóbora com Agrião	1,3 gr	3,4 gr	2,1 gr	43 Kcal	426 Kcal
	Prato	Lombinhos de Perca de Caldeirada	33,2 gr	5,8 gr	12,0 gr	243 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 1 de março de 2016	Sopa	Sopa de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	542 Kcal
	Prato	Empadão de Carne	29,6 gr	16,2 gr	17,9 gr	332 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 2 de março de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado	2,8 gr	3,2 gr	18,2 gr	114 Kcal	502 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada Gratinados com Molho de Tomatada e Arroz Branco	31,6 gr	5,7 gr	17,2 gr	248 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 3 de março de 2016	Sopa	Sopa Primavera	3,4 gr	3,4 gr	10,9 gr	87 Kcal	594 Kcal
	Prato	Frango Assado com Massa Espiral	30,8 gr	24,0 gr	1,7 gr	347 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 4 de março de 2016	Sopa	Creme de Abóbora	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	569 Kcal
	Prato	Salada de Atum, Ovo Mexido e Arroz	22,9 gr	10,2 gr	48,5 gr	383 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 Rústico (40gr)	2,3 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

**EMENTA**

Semana de 07/03/2016 a 11/03/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 7 de março de 2016	Sopa	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	687 Kcal
	Prato	Hamburguer Estufado com Esparguete	40,2 gr	15,2 gr	44,8 gr	481 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 8 de março de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Branca	2,3 gr	3,2 gr	13,8 gr	93 Kcal	415 Kcal
	Prato	Centros de Pescada Gratinados com Batata no Forno	22,0 gr	4,7 gr	6,0 gr	155 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou logurte	5,1 gr	0,2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 9 de março de 2016	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Feijão Verde	4,0 gr	3,5 gr	16,4 gr	114 Kcal	409 Kcal
	Prato	Bifinhos de Frango Estufados com Cenoura e Massa Espiral	25,6 gr	4,4 gr	3,1 gr	155 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 10 de março de 2016	Sopa	Minestrone	1,7 gr	3,2 gr	8,4 gr	69 Kcal	484 Kcal
	Prato	Perca no Forno com Arroz de Cenoura	4,4 gr	6,3 gr	48,8 gr	275 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 11 de março de 2016	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho com Hortaliça	2,5 gr	3,2 gr	11,9 gr	87 Kcal	593 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Estufada com Puré de Legumes	33,4 gr	20,4 gr	12,2 gr	366 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 518 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 14/03/2016 a 18/03/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 14 de março de 2016	Sopa	Creme Abóbora com Couve Flor	2,2 gr	3,2 gr	12,0 gr	86 Kcal	558 Kcal
	Prato	Salada de Salmão com Batata, Ervilhas e Cenoura	19,3 gr	26,6 gr	3,7 gr	331 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 15 de março de 2016	Sopa	Sopa Juliana	3,9 gr	3,4 gr	15,5 gr	108 Kcal	473 Kcal
	Prato	Pá de Porco Assada com Massa Tricolor	27,3 gr	12,7 gr	0,2 gr	225 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 16 de março de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	1,7 gr	3,1 gr	12,5 gr	85 Kcal	578 Kcal
	Prato	Arroz de Bacalhau com Tomate, Pimento e Espinafres	27,7 gr	4,1 gr	49,5 gr	352 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 17 de março de 2016	Sopa	Sopa de Espinafres com Cenoura	2,3 gr	3,2 gr	12,4 gr	89 Kcal	427 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 (2 variedades) ou logurte	5,1 gr	2,0 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 18 de março de 2016	Sopa	Creme de Legumes	1,8 gr	3,2 gr	8,5 gr	70 Kcal	558 Kcal
	Prato	Douradinhos com Arroz de Cenoura	19,1 gr	15,1 gr	32,0 gr	348 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 519 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 21/03/2016 a 24/03/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 21 de março de 2016	Sopa	Sopa de Alface	1,3 gr	3,2 gr	7,5 gr	64 Kcal	565 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	30,8 gr	25,3 gr	2,7 gr	361 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 22 de março de 2016	Sopa	Creme de Ervilhas	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	478 Kcal
	Prato	Maruca Gratinada com Arroz Branco	13,3 gr	3,3 gr	32,2 gr	215 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 23 de março de 2016	Sopa	Sopa de Espinafres	2,2 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal	488 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	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Pudim	0,5 gr	0,4 gr	11,4 gr	50 Kcal	
	Pão	Pão Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 24 de março de 2016	Sopa	Creme de Agrião	2,2 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	391 Kcal
	Prato	Red Fish 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	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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 25 de março de 2016	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Média Semanal **384 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 28/03/2016 a 01/04/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 28 de março de 2016	Sopa	Creme de Abóbora	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	854 Kcal
	Prato	Bacalhau com Natas	32,4 gr	28,0 gr	63,3 gr	641 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
3ª feira 29 de março de 2016	Sopa	Sopa de Feijão	2,1 gr	2,2 gr	5,0 gr	48 Kcal	557 Kcal
	Prato	Febras de Porco Grelhadas com Arroz Branco	5,6 gr	3,4 gr	63,3 gr	313 Kcal	
	Vegetais	Estufado de Cenouras e Ervilhas	3,1 gr	3,3 gr	6,0 gr	66 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,2 gr	0,5 gr	14,5 gr	62 Kcal	
	Pão	Pão Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
4ª feira 30 de março de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Branca	2,3 gr	3,2 gr	13,8 gr	93 Kcal	441 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa	4,3 gr	6,5 gr	16,3 gr	141 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato	1,1 gr	0,1 gr	3,6 gr	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Arroz Doce	1,8 gr	0,3 gr	26,9 gr	119 Kcal	
	Pão	Pão Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
5ª feira 31 de março de 2016	Sopa	Sopa de Agrião	4,2 gr	6,3 gr	23,4 gr	169 Kcal	456 Kcal
	Prato	Frango Estufado com Cenoura, Ervilhas e Esparguete	17,6 gr	4,6 gr	6,3 gr	137 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
6ª feira 1 de abril de 2016	Sopa	Creme de Cogumelos	4,3 gr	17,6 gr	15,0 gr	235 Kcal	566 Kcal
	Prato	Caldeirada de Lulas	24,4 gr	4,5 gr	13,2 gr	191 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 Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 575 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