

EMENTA

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

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 4 de abril de 2016	Sopa	Creme de Abóbora	1,0 gr	3,3 gr	3,4 gr	46 Kcal	569 Kcal
	Prato	Salmão Grelhado com Batata Cozida e Legumes Salteados	22,7 gr	27,8 gr	12,8 gr	393 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no Prato					
	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 5 de abril de 2016	Sopa	Sopa à Lavrador	2,4 gr	3,2 gr	13,3 gr	92 Kcal	607 Kcal
	Prato	Bife de Porco Panado no Forno com Arroz de Feijão	20,4 gr	9,3 gr	50,9 gr	375 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 6 de abril de 2016	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado	3,2 gr	3,7 gr	21,5 gr	135 Kcal	480 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe com Tomate e Pimento	34,1 gr	6,0 gr	2,4 gr	205 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 7 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Feijão Verde	2,5 gr	3,2 gr	13,6 gr	93 Kcal	498 Kcal
	Prato	Hamburguer no Forno/Grelhado com Arroz Branco	4,3 gr	3,3 gr	47,6 gr	245 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 8 de abril de 2016	Sopa	Canja de Galinha	9,8 gr	4,0 gr	14,0 gr	133 Kcal	441 Kcal
	Prato	Perca no Forno com Batata Corada	1,9 gr	3,2 gr	11,9 gr	85 Kcal	
	Vegetais	Estufado de Cenouras e Ervilhas	3,1 gr	3,3 gr	6,0 gr	66 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina	43,5 gr	0,1 gr	0,0 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão Rústico (40gr)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Média Semanal 507 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares).

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão

EMENTA

Semana de 11/04/2016 a 15/04/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 11 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres	3,9 gr	3,7 gr	15,0 gr	110 Kcal	500 Kcal
	Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Arroz Branco	4,7 gr	3,4 gr	49,0 gr	250 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 12 de abril de 2016	Sopa	Creme de Alho Francês	1,4 gr	3,3 gr	4,0 gr	51 Kcal	500 Kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	11,7 gr	18,5 gr	24,4 gr	309 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 13 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Feijão	2,1 gr	2,2 gr	5,0 gr	48 Kcal	487 Kcal
	Prato	Frango Assado com Arroz de Legumes	15,0 gr	10,8 gr	34,4 gr	299 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 14 de abril de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Branca	2,3 gr	3,2 gr	13,8 gr	93 Kcal	489 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	0,7 gr	0,2 gr	1,9 gr	11 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 15 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Nabijas	1,2 gr	3,0 gr	8,3 gr	66 Kcal	523 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Estufada com Esparguete	31,7 gr	20,3 gr	2,0 gr	317 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 500 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares).

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão

EMENTA

Semana de 18/04/2016 a 22/04/2016

2ª feira 18 de abril de 2016	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Peixe cozido com batatas
	Vegetais	Macedónia de Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)

3ª feira 19 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Feijão com Couve Lombarda
	Prato	Peito de frango grelhado com arroz
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou iogurte
	Pão	Pão Rústico (40gr)

4ª feira 20 de abril de 2016	Sopa	Creme de Abóbora
	Prato	Salmão grelhado com brócolos e grão
	Vegetais	Estufado de Cenouras e Ervilhas
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)

5ª feira 21 de abril de 2016	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Arroz de frango com laranja
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)

6ª feira 22 de abril de 2016	Sopa	Sopa de grão
	Prato	Bife de vaca com puré
	Vegetais	Legumes Salteados
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina
	Pão	Pão Rústico (40gr)

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (*Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições*)
Ementa elaborada pelos alunos da turma do 3º/4º em Educação para a Cidadania

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão

EMENTA

Semana de 25/04/2016 a 29/04/2016

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2ª feira 25 de abril de 2016	Sopa						0 Kcal
	Prato						
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
3ª feira 26 de abril de 2016	Sopa	Creme de Couve Flor	2,2 gr	3,1 gr	12,5 gr	87 Kcal	538 Kcal
	Prato	Centros de Pescada Gratinados com Arroz de Legumes	26,3 gr	5,1 gr	38,9 gr	311 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 27 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Couve Coração de Boi	3,5 gr	3,5 gr	15,7 gr	109 Kcal	478 Kcal
	Prato	Almôndegas Estufadas com Esparguete	23,2 gr	13,2 gr	7,1 gr	241 Kcal	
	Vegetais	Salada Mista	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 28 de abril de 2016	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura	5,5 gr	3,5 gr	17,3 gr	123 Kcal	454 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	
6ª feira 29 de abril de 2016	Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco	2,4 gr	3,4 gr	5,9 gr	63 Kcal	504 Kcal
	Prato	Massa à Italiana (esparguete, ovo, filete afiambrado, 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 (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 395 Kcal

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares).

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão