

ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Confeção Local

Semana I - De 03 a 06 de Janeiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC					
2ª-feira	Sopa	Encerrado														
	Prato															
	Sobremesa															
	Lanche															
3ª-feira	Sopa	Creme de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0					
	Prato	Empadão de atum (arroz)	870	33.9	33.7	104.6										
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2										
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3										
4ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94	1.5	5.1	10.4	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4					
	Prato	Frango assado	161	15.7	10.9	.						Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2										
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3										
5ª-feira	Sopa	Feijão com hortaliça	214	9.6	5.6	31.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3					
	Prato	Bacalhau com natas	859	26.7	59.7	53.4										
	Sobremesa	Gelatina	110	-	-	27.6										
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2										
6ª-feira	Sopa	Feijão verde	106	2.2	5.3	12.4	Arroz branco	508	9.0	5.6	102.5					
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	391	15.3	34.9	3.9										
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2										
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9										



2012

será *t a m b é m* o que dele fizermos!

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana II - 09 a 13 de Janeiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve ripada	100	1.9	5.2	11.4	Arroz de lombardo	516	9.9	5.7	103.3
	Prato	Hambúrguer de peixe no forno	202	12.3	8.5	19.0	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Agrião	110	3.3	5.6	11.5	Cenoura às rodelas	54	0.3	5.0	2.0
	Prato	Esparguete carbonara(fiambre,cogumelos,ervilhas,salsicha)	768	27.3	25.5	104.6					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Grão com nabiça	208	8.7	7.0	24.9					
	Prato	Salada de abrótea, batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido	443	26.2	18.6	41.7					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
5ª-feira	Sopa	Espinafres	109	2.9	5.6	11.7	Massa laçinhos	451	11.8	0.3	100.2
	Prato	Peru estufado	318	15.9	26.6	3.9	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Creme de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Batata cozida	223	5	5.0	38.4
	Prato	Rolo de pescada com molho de tomate	267	17.6	20.9	2.2	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Arroz doce	212	8.4	3.5	36.2					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					

um alegre percurso...

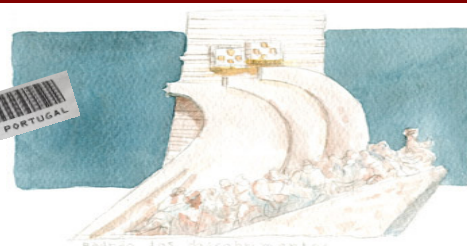


* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana III - 16 a 20 de Janeiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz	465	15.7	2.5	92.4
	Prato	Strogonoff de porco com cogumelos	325	19.6	26.4	2.3	Couve de Bruxelas	62	1.4	5.6	1.6
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
3ª-feira	Sopa	Feijão encarnado com hortaliça	214	9.6	5.6	31.2	Puré de batata ou batata cozida	282	3.5	5.0	54.3
	Prato	Red fish estufado	293	19.1	22.9	2.7	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Pudim	168	4.7	4.5	27.5					
	Lanche	Leite, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
4ª-feira	Sopa	Minestrone (cebola, feijão verde, cenoura, abóbora)	106	2.2	5.3	12.4	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Prato	Hambúrguer de aves	117	13.8	3.6	1.3	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
5ª-feira	Sopa	Cenoura com couve flor	110	3.1	5.3	12.6	Arroz de feijão	604	14.8	6.0	119.5
	Prato	Peixinhos fritos	340	21.7	17.9	22.3	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Leite DI, pão com manteiga	329	12	12,2	42,1					
6ª-feira	Sopa	Alho francês	117	3.3	5.4	113.9					
	Prato	Jardineira de vitela (batata, cenoura, ervilhas)	567	25	33	41.6					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					



"O que mais nos incomoda é ver os nossos sonhos frustrados. Mas permanecer no desânimo não ajuda em nada para a concretização desses sonhos. Se ficarmos assim, nem vamos em busca dos nossos sonhos, nem recuperamos o bom humor! Este estado de confusão propício ao crescimento da ira, é muito perigoso. Temos de nos esforçar e não permitir que a nossa serenidade seja perturbada." Dalai Lama

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana IV - De 23 a 27 de Janeiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	182	4.6	5.5	27.9					
	Prato	Saladinha de atum com feijão frade, ovo cozido e batata	842	52.4	31.9	84.2					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Espinafres	109	2.9	5.6	11.7	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Prato	Almôndegas de aves estufadas	366	12.8	31.3	8.0	Cenoura às rodelas	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Abóbora	99	1.7	5.4	11.0					
	Prato	Pescada desfiada com salada camponesa (batata, ervilha, milho)	445	25.5	16.5	47.5					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
5ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	123	4.0	5.4	14.4	Massa espiral	451	11.8	0.3	100.2
	Prato	Febras estufadas ou grelhadas	122	16.8	6.0	.	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Agrião com feijão vermelho	224	10.7	6.0	31.7	batata cozida	223	5	5.0	38.4
	Prato	Filetes estufados com legumes	392	24.9	28.2	9.7	lombardo ou juliana				
	Sobremesa	Gelatina	60/110	0.9/-	0.4/-	13.2/27.6					
	Lanche	Leite DI, Pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					



a **partilha** de uma
alimentação **saudável**



* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana V - De 30 de Janeiro a 03 de Fevereiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Cenoura com couve flor	110	3.1	5.3	12.6	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Arroz de aves	864	25.2	36.5	105.4					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas	183	4.6	5.7	27.6					
	Prato	Saladinha de grão com bacalhau e cubinhos de cenoura	521	36.4	19.9	48.0					
	Sobremesa	Gelatina	110	-	-	27.6					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Puré de grão com couve lombardo	195	7.8	6.6	25.5	Cenoura às rodelas	54	0.3	5.0	2.0
	Prato	Esparguete à bolonesa	839	33.3	35.3	94.6					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite DI, Pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					
5ª-feira	Sopa	Vegetais	119	3.8	5.8	13.1	Arroz de tomate salada mista (alface e pepino)	515	9.3	5.7	103.7
	Prato	Douradinhos no forno	202	12.3	8.5	19.0					
	Sobremesa	iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Cenoura	94	1.5	5.1	10.4	Batata frita aos quadrados Salada de tomate	313	5.0	14.9	38.4
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	281	14.5	24.8	-					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					



"Sê gentil sempre que for possível.



É sempre possível."

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana VI - 06 a 10 de Fevereiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas	183	4.6	5.7	27.6					
	Prato	Empadão de arroz com atum	819	33.6	28.7	103.7	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Hortalíça	112	3.0	5.4	13.0	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Perna de frango corada	156	15.3	10.4	.	Massa fusilli	451	11.8	0.3	100.2
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	215	11.2	6.1	28.3					
	Prato	Arroz de peixe com delicias do mar, ervilhas e cenoura	772	30.5	22.8	108.1					
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
5ª-feira	Sopa	Creme de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz branco	164	3	2.2	32.2
	Prato	Carne picada com feijão catarino	354	25.9	14.5	30.3	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Agrião	110	3.3	5.6	11.5					
	Prato	Medalhões de pescada estufados	267	17.6	20.9	2.2	Salada camponesa (batata, milho e feijão verde)	240	6,2	5,6	40,3
	Sobremesa	Pudim	168	4.7	4.5	27.5					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana VII - 13 a 17 de Fevereiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Couve lombarda	104	2.4	5.2	11.9	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Prato	Rolo de carne	380	19.6	28.9	10.1	Cenoura às rodelas	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta , bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Alho francês	117	3.3	5.4	113.9	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Prato	Arroz de lulas	741	26,9	21,8	106,4					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					
4ª-feira	Sopa	Espinafres	109	2.9	5.6	11.7	Massa espiral / puré de batata	396	6.9	2.7	85.2
	Prato	Coxinhas de frango estufadas	156	15.3	10.4	-	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
5ª-feira	Sopa	Grão com nabijas	208	8.7	7.0	24.9	Salada mista	53	0.5	5.0	1.5
	Prato	Tortilha de peixe (peixe,delicias,batata,cenoura)	599	39,7	29,9	41,5					
	Sobremesa	Gelatina	110	-	-	27.6					
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
6ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com agrião	105	3.2	5.5	10.6	Arroz branco	164	3	2.2	32.2
	Prato	Carne de porco estufada com feijão e lombardo	723	33.8	41.2	54.5					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana I - 20 a 24 de Fevereiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Creme de espinafres	109	2.9	5.6	11.7	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Empadão de vitela	672	19,7	32,8	72,6					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Carnaval									
	Prato										
	Sobremesa										
	Lanche										
4ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94	1.5	5.1	10.4					
	Prato	Saladinha de pescada, batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido	443	26.2	18.6	41.7					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
5ª-feira	Sopa	Juliana (batata, lombardo, cenoura)	104	2.4	5.2	11.9					
	Prato	Arroz de frango (frango,ervilha,cenoura)	880	26.8	36.7	107.5					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Feijão verde	106	2.2	5.3	12.4	Batata assada	223	5	5.0	38.4
	Prato	Cação estufado	229	20.6	15.4	2.2	Salada de alface e milho	87	1.5	5.5	7.8
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite DI, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**

|

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana II - de 27 de Fevereiro a 02 de Março de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve ripada	100	1.9	5.2	11.4					
	Prato	Massinha de cotovelos com peixe, ervilhas, cenoura e delicias do mar	772	40.7	23.4	97					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
3ª-feira	Sopa	Sopa de vegetais	119	3.8	5.8	13.1					
	Prato	Lasanha à bolonhesa	823	34.1	29.4	102.8					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
4ª-feira	Sopa	Grão com nabiça	208	8.7	7.0	24.9	Arroz de feijão	604	14.8	6.0	119.5
	Prato	Pasteis de bacalhau	403	13.8	33.1	12.3	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Iogurte de aromas	60/89	0.9/5.1	0.4/2.0	13.2/12.6					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
5ª-feira	Sopa	Espinafres	109	2.9	5.6	11.7	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Prato	Frango guisado	360	16.5	31	3.9	Ervilhas	69	2.4	5.2	3.2
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					
6ª-feira	Sopa	Creme de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Batata cozida	223	5	5.0	38.5
	Prato	Abrótea estufada	263	17.7	20.1	2.7	Feijão verde	54	0.7	5.1	1.3
	Sobremesa	Arroz doce	212	8.4	3.5	36.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana III - 05 a 09 de Março de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Prato	Perna de peru estufada	119	15.1	6.5	-	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Feijão encarnado com hortaliça	214	9.6	5.6	31.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Peixe espiritual	583	19,7	31,3	54,2					
	Sobremesa	Pudim	168	4.7	4.5	27.5					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Minestrone (cebola, feijão verde, cenoura, abóbora)	106	2.2	5.3	12.4					
	Prato	Carne de porco estufada, grão, macarronete e lombardo	764	35.0	34.3	78.0					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					
5ª-feira	Sopa	Cenoura com couve flor	110	3.1	5.3	12.6	batata assada	223	5	5.0	38.4
	Prato	Pescada assada	263	17.7	20.1	2.7	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	60/89	0.9/5.1	0.4/2.0	13.2/12.6					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Alho francês	117	3.3	5.4	113.9	Arroz branco	508	9.0	5.6	102.5
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas	356	12.3	31.3	6.2	Legumes cozidos	61	0.9	5.1	3.1
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana IV - De 12 a 16 de Março de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	182	4.6	5.5	27.9	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
	Prato	Saladinha de atum com feijão frade, ovo cozido e batata	842	52.4	31.9	84.2					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
3ª-feira	Sopa	Espinafres	109	2.9	5.6	11.7	Arroz branco	508	9.0	5.6	102.5
	Prato	Ovos mexidos com salsichas	257	13.7	22.2	0.5	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Abóbora	99	1.7	5.4	11.0					
	Prato	Pescada desfiada com salada camponesa (batata, ervilha, milho)	445	25.5	16.5	47.5					
	Sobremesa	iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Leite, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					
5ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	123	4.0	5.4	14.4	Massa fusilli	451	11.8	0.3	100.2
	Prato	Febras grelhadas	122	16.8	6.0	.	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Agrião com feijão vermelho	224	10.7	6.0	31.7	Arroz de cenoura	514	9.2	5.6	103.8
	Prato	Peixinhos de pescada no forno	202	12.3	8.5	19	Ervilhas salteadas	67	2.1	5.2	2.8
	Sobremesa	Gelatina	110	-	-	27.6					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

|

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Confeção Local
Semana V - 19 a 23 de Março de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Cenoura com couve flor	110	3.1	5.3	12.6	Arroz de cenoura	514	9.2	5.6	103.8
	Prato	Hambúguer de vaca grelhado	114	16.2	5.4	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7.9	6.3	52.3					
3ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas	183	4.6	5.7	27.6	Puré de batata	341	1.9	5.0	70.2
	Prato	Rolo de pescada estufada com molho de cenoura	268	17.5	20.8	2.7	Feijão verde cozido	54	0.7	5.1	1.3
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
	Lanche	Sumo, pão com queijo	299	11,6	3,8	53,9					
4ª-feira	Sopa	Puré de grão com couve lombardo	199	7.9	6.6	26.4					
	Prato	Arroz de carne à salsicheiro	843	25.9	33.4	106.8	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Leite DI, pão de leite com manteiga	279	10,1	12,2	33,3					
5ª-feira	Sopa	Vegetais	119	3.8	5.8	13.1					
	Prato	Saladinha de grão com bacalhau e cubinhos de cenoura	521	36.4	19.9	48.0					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
	Lanche	Fruta, bolacha, iogurte	296	7,9	6,3	52,3					
6ª-feira	Sopa	Cenoura	94	1.5	5.1	10.4	Batata frita	313	5	14.9	38.4
	Prato	Frango assado no forno	161	15.7	10.9	.	Salada de alface e milho	87	1.5	5.5	7.8
	Sobremesa	Gelado	158	2.9	8.7	17.4					
	Lanche	Leite, pão com fiambre	316	15,6	9,1	42,2					

* A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta

|

*** A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

*** Nos dias em que existe doce ao almoço as crianças que não queiram, terão à descrição fruta**