

ANO LECTIVO 2014-2015
EMENTA - Confeção Local
Semana I
De 15 a 19 de Setembro de 2014
De 27 a 31 de Outubro de 2014
De 8 a 12 de Dezembro de 2014
De 19 a 23 de Janeiro de 2015
De 2 a 6 de Março de 2015
De 13 a 17 de Abril de 2015
De 25 a 29 de Maio de 2015
De 6 a 10 de Julho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiças	114	3.1	5.7	10.4					
	<i>Prato</i>	Pasteis de bacalhau	403	13.8	33.1	12.3	Arroz de grelos	346	7.1	5.6	64.9
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de alface	50	0.7	0.3	0.5
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres	105	5.6	10.8	2.8					
	<i>Prato</i>	Esparguete à Bolonhesa	839	33.3	35.3	94.6	Salada mista (alface e cenoura ralada)	53	0.5	5.0	1.5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	113	5.4	13.0	3.1					
	<i>Prato</i>	Lombinhos de pescada no forno c/salsa, limão e oregãos	261	17.3	20.8	0.9	Batata cozida	223	5.0	5.0	38.4
	<i>Sobremesa</i>	Arroz doce	212	8.4	3.5	36.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão branco com nabiça	221	6.1	29.1	12.0					
	<i>Prato</i>	Peru estufado c/ ervilhas e cenoura	343	18.3	26.9	7.1	Arroz de manteiga	500	9.0	4.7	102.5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde	94	5.2	9.7	1.9	Batata cozida	223	5	5	38,4
	<i>Prato</i>	Atum com feijão-frade	424	35,6	18,6	27,7	Cenoura	53	0,2	5	1,8
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Tomate e coentros	53	0,3	5,1	1,4

ANO LECTIVO 2014-2015
EMENTA - Confeção Local
Semana II
De 22 a 26 de Setembro de 2014
De 3 a 7 de Novembro de 2014
De 15 a 19 de Dezembro de 2014
De 26 a 30 de Janeiro de 2015
De 9 a 13 de Março de 2015
De 20 a 24 de Abril de 2015
De 1 a 5 de Junho de 2015
De 13 a 17 de Julho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94	5.1	10.4	1.5					
	Prato	Almôndegas de aves estufadas	356	12.3	31.3	6.2	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
3ª-feira	Sopa	Agrião	111	5.5	11.9	3.2					
	Prato	Lombinhos de pescada estufado com ervilhas	284	19.4	21.1	4.0	Puré de batata	341	1.9	5.0	70.2
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
4ª-feira	Sopa	Couve portuguesa	102	5.3	11.4	2.2					
	Prato	Carne de porco estufada com feijão catarino, cenoura e couve lombardo	611	33.5	30.9	49.8	Arroz branco	332	5.6	5.4	63.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Grão com couve lombarda	195	6.6	25.5	7.8					
	Prato	Massinha de cação estufado com tomate, pimento e coentros	744	37.4	22.9	94.6	Conserva de cenoura	53	0.2	5.0	1.8
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	Sopa	Coentros	109	5.4	12.3	2.8					
	Prato	Frango assado com oregãos	161	15.7	10.9	-	Batata frita	223	3.8	10	28.8
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de tomate e couve roxa	59	0.9	5.1	2.6

ANO LECTIVO 2014-2015
EMENTA - Confeção Local
Semana III
De 29 de Setembro a 3 de Outubro de 2014
De 10 a 14 de Novembro de 2014
De 22 a 26 de Dezembro de 2014
De 2 a 6 de Fevereiro de 2015
De 16 a 20 de Março de 2015
De 27 de Abril a 1 de Maio de 2015
De 8 a 12 de Junho de 2015
De 20 a 24 de Julho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Espinafres	105	5.6	10.8	2.8					
	Prato	Calamares	202	12.3	8.5	19.0	Arroz de legumes (cenoura e milho)	547	10.1	6.0	110.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
3ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	118	5.5	13.5	3.5					
	Prato	Lasanha de carne (mista: vaca e porco)	808	44,4	21,3	107					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	97	5.1	10.6	2.0					
	Prato	Salada de bacalhau com grão, batata	547	35.4	13.4	69.2	Cenoura cozida	53	0.2	5.0	1.8
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Alface	101	5.2	11.0	2.2					
	Prato	Bifes de peru gratinado c/ cogumelos e molho bechamel	205	21.2	8.8	10	Massa Laços	451	11.8	0.3	100.2
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
6ª-feira	Sopa	Canja com massinhas	198	13.3	7.3	19.3					
	Prato	Lombo de peixe prata com molho de tomate	268	17.6	21.0	2.3	Batata corada com limão e salsa	223	5.0	5.0	38.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Brócolos cozidos	56	1.4	5.3	0.6

ANO LECTIVO 2014-2015

EMENTA - Confeção Local

Semana IV

De 6 a 10 de Outubro de 2014

De 17 a 21 de Novembro de 2014

De 29 de Dezembro de 2014 a 2 de Janeiro de 2015

De 9 a 13 de Fevereiro de 2015

De 23 a 27 de Março de 2015

De 4 a 8 de Maio de 2015

De 15 a 19 de Junho de 2015

De 27 a 31 de Julho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip
2ª-feira	Sopa	Juliana	101	5.2	11.0	2.2				
	Prato	Hamburguer de aves estufado	356	12.3	31.3	6.2	Massa Macarronete	451	11.8	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Conserva de cenoura	53	0.2	5.0
3ª-feira	Sopa	Alho francês	113	5.4	13.0	3.1				
	Prato	Empadão (arroz) de atum	870	33.9	33.7	104.6	Salada de alface	50	0.7	5.1
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2				
4ª-feira	Sopa	Grelas	115	5.5	12.6	3.7				
	Prato	Ranchinho	764	35.0	34.3	78.0				
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2				
5ª-feira	Sopa	Caldo Verde	94	1.9	5.2	9.7	Batata cozida	223	5.0	5.0
	Prato	Pescada cozida com ovo	165	16.7	10.9	-	Cenoura cozida	53	0.2	5.0
	Sobremesa	Gelatina	110	-	-	27.6	Couve flor cozida	51	0.7	5.0
6ª-feira	Sopa	Creme de Favas	126	5.4	14.2	4.8	Arroz branco	332	5.6	5.4
	Prato	Frango estufado	786	26.2	26.7	107.0	Salada Mista (alface e tomate)	54	0.6	5.1
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2				

ANO LECTIVO 2014-2015
EMENTA - Confeção Local
Semana V

De 13 a 17 de Outubro de 2014

De 24 a 28 de Novembro de 2014

De 5 a 9 de Janeiro de 2015

De 16 a 20 de Fevereiro de 2015

De 30 de Março a 3 de Abril de 2015

De 11 a 15 de Maio de 2015

De 22 a 26 de Junho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Abóbora com espinafres	110	5.8	11.5	3.0					
	Prato	Tesourinhos de pescada	202	12.3	8.5	19	Arroz de grão	608	14.7	7.1	117.9
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de Alface	53	0.5	5.0	1.5
3ª-feira	Sopa	Feijão verde com cenoura e hortelã	97	5.1	10.6	2.0					
	Prato	Perna de peru estufada com ervilhas	343	18.3	26.9	7.1	Esparguete	465	15.7	2.5	92.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
4ª-feira	Sopa	Beldroegas	111	5.5	11.9	3.2	Batata cozida	223	5.0	5.0	38.4
	Prato	Abrótea cozida	115	17.2	5.1	-	Cenoura cozida	53	0.2	5.0	1.8
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Feijão verde cozido	54	0.7	5.1	1.3
5ª-feira	Sopa	Repolho	104	2.2	5.3	11.9					
	Prato	Empadão (arroz) de carne de porco e peru	700	27.5	18.1	103.7	Salada mista	53	0.5	5.0	1.5
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	Sopa	Feijão branco com nabiça	219	11.4	6.1	27.1		223	5.0	5.0	38.4
	Prato	Saladinha de salmão c/batata, feijao verde, cenoura, brócolos cozidos	512	23.5	27.3	42.1		53	0.2	5.0	1.8
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2		56	1.4	5.3	0.6

ANO LECTIVO 2014-2015
EMENTA - Confeção Local
Semana VI

De 20 a 24 de Outubro de 2014

De 1 a 5 de Dezembro de 2014

De 12 a 16 de Janeiro de 2015

De 23 a 27 de Fevereiro de 2015

De 6 a 10 de Abril de 2015

De 18 a 22 de Maio de 2015

De 29 de Junho a 3 de Julho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de peixe enriquecida c/ massa aletria e tomate	186	12.4	6.3	19.5					
	<i>Prato</i>	Ervilhas com ovos mexidos c/ rodelas de chouriço *	385	24.3	27.0	11.3	Arroz branco	508	9.0	5.6	102.5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Conserva de cenoura	53	0.2	5.0	1.8
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	200	8.4	7.0	25.3					
	<i>Prato</i>	Filetes de peixe palmeta no forno	276	19.3	21.6	0.9	Batata cozida	223	5.0	5.0	38.4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Couve de bruxelas cozida	62	1.4	5.6	1.6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	94	5.1	10.4	1.5					
	<i>Prato</i>	Jardineira de carne de vaca	458	25.5	18.0	47.4	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Agrião	164	5.0	5.8	22.4					
	<i>Prato</i>	Feijoadade de lulas	440	36.0	12.3	45.3	Arroz branco	191	3.0	5.2	32.2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve portuguesa	102	5.3	11.4	2.2					
	<i>Prato</i>	Frango estufado	360	16.5	31.0	3.9	Massa espiral	451	11.8	0.3	100.2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3

* Caso o prato não seja aceite pelas crianças será retomado o prato de ovos mexidos com salsichas