

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					
	Prato	Arroz de aves	864	25.2	36.5	105.4	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
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					
4ª-feira	Sopa	Puré de grão com couve lombardo	195	7.8	6.6	25.5					
	Prato	Esparguete à bolonesa	839	33.3	35.3	94.6	Cenoura às rodelas	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Vegetais	119	3.8	5.8	13.1	Arroz de tomate	515	9.3	5.7	103.7
	Prato	Douradinhos no forno	202	12.3	8.5	19.0	salada mista (alface e pepino)	53	0,9	5,2	0,8
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
6ª-feira	Sopa	Cenoura	94	1.5	5.1	10.4	Batata frita aos quadrados	313	5.0	14.9	38.4
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	281	14.5	24.8	-	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



"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	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Prato	Empadão de arroz com atum	819	33.6	28.7	103.7					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Hortaliça	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					
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	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
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					
6ª-feira	Sopa	Agrião	110	3.3	5.6	11.5	Salada camponesa (batata,milho e feijão verde)	240	6,2	5,6	40,3
	Prato	Medalhões de pescada estufados	267	17.6	20.9	2.2					
	Sobremesa	Pudim	168	4.7	4.5	27.5					

* 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					
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					
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					
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					
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					

* 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					
3ª-feira	Sopa	Carnaval									
	Prato										
	Sobremesa										
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					
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					
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					

* 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					
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					
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	logurte de aromas	60/89	0.9/5.1	0.4/2.0	13.2/12.6					
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					
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					

* 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					
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					
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					
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					
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					

* 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					
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	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
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					
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					
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					

* 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