



**EMENTA**  
**Semana de 01 a 05 de Fevereiro de 2010**

2ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>  <b>SOBREMESA</b>	<p>Coração e tomate</p> <p>Filetes de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e couve roxa</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades)</p>	<p><b>Valor Calórico</b> 143 kcal 629 kcal  92 kcal</p>
3ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>  <b>SOBREMESA</b>	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Almôndegas de vaca com esparguete e salada de alface, tomate e couve flor cozida</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades)/ Pêra cozida</p>	<p><b>Valor Calórico</b> 171 Kcal 886Kcal  92 Kcal/ 89 Kcal</p>
4ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>  <b>SOBREMESA</b>	<p>Agrião</p> <p>Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada mista</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades)</p>	<p><b>Valor Calórico</b> 153 Kcal 678 Kcal  92 Kcal</p>
5ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>  <b>SOBREMESA</b>	<p>Brócolos</p> <p>Frango assado com batata frita e salada de alface, beterraba e couve roxa</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades )</p>	<p><b>Valor Calórico</b> 155Kcal 844 Kcal  92 Kcal</p>
6ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>  <b>SOBREMESA</b>	<p>Couve portuguesa e nabo</p> <p>Salada de peixe com macedónia de legumes</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades) / Pudim flan</p>	<p><b>Valor Calórico</b> 160 Kcal 512Kcal  92 Kcal/ 100Kcal</p>

**NOTA:** Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água



**EMENTA**  
**Semana de 08 a 12 de Fevereiro de 2010**

2ª	SOPA PRATO  SOBREMESA	Ministrone Carne de porco estufada com batata frita ( à Portuguesa- os pickles são opcionais) e salada de cenoura, alface e milho Fruta de época variada (3 variedades de fruta) / iogurte	<b>Valor Calórico</b> 173 kcal 1006 Kcal  92 Kcal/ 83 Kcal
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Grão com couve portuguesa Massada de peixe com delicias do mar e salada mista Fruta de época variada (3 variedades de fruta)	<b>Valor Calórico</b> 285 kcal 757 Kcal 92 Kcal
4ª	SOPA PRATO  SOBREMESA	Abóbora com coentros Tirinhas de peito de frango com natas e arroz branco, salada de alface, milho e beterraba Fruta de época variada (3 variedades de fruta)	<b>Valor Calórico</b> 185 Kcal 776 kcal  92 kcal
5ª	SOPA PRATO  SOBREMESA	Feijão verde Red fish estufado com batata corada, couve flor e legumes cozidos Fruta de época variada (3 variedades de fruta) / Gelatina	<b>Valor Calórico</b> 154 kcal 596 kcal  92 kcal/ 107 kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Creme de legumes Bife de vaca grelhado com massa fusilli e salada mista Fruta de época variada (3 variedades de fruta)	<b>Valor Calórico</b> 157 kcal 708 kcal 92 kcal

**NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água (única bebida permitida).**



ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO



**EMENTA**  
**Semana de 15 a 19 de Fevereiro de 2010**

2ª	SOPA PRATO  SOBREMESA		
3ª	SOPA PRATO  SOBREMESA	 Festa-feira de Carnaval	
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA		
5ª	SOPA PRATO  SOBREMESA	Espinafres Atum com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha, milho, feijão verde) Fruta de época variada (3 variedades) / iogurte	Valor Calórico 150 kcal 695 kcal  92 kcal/ 83 Kcal
6ª	SOPA PRATO  SOBREMESA	Couve branca com feijão Hambúrguer grelhado com esparguete e salada mista Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 246 kcal 696 kcal  92 kcal

**NOTA:** Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água (única bebida permitida).



ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO



**EMENTA**  
**Semana de 22 a 26 de Fevereiro de 2010**

2ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>	Abóbora com agrião Macarrão gratinado com salmão e salada de alface, pepino e couve roxa	<b>Valor Calórico</b> <b>165 kcal</b> <b>600 Kcal</b>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta de época variada (3 variedades)	<b>92 kcal</b>
3ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>	Lombardo Croquetes de vitela com arroz de cenoura e salada de cenoura, alface e beterraba	<b>Valor Calórico</b> <b>145 kcal</b> <b>921 kcal</b>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta de época variada (3 variedades)	<b>92 kcal</b>
4ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b>	Alho francês Meia desfeita de bacalhau e salada de cenoura e feijão verde	<b>Valor Calórico</b> <b>155 kcal</b> <b>689 kcal</b>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta de época variada (3 variedades) / Arroz doce	<b>92 kcal/239 kcal</b>
5ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>SOBREMESA</b>	Couve flor Frango corado com esparguete e salada de alface e tomate	<b>Valor Calórico</b> <b>151 kcal</b> <b>720 kcal</b> <b>92 kcal</b>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta de época variada (3 variedades)	
6ª	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>SOBREMESA</b>	Grão com massinhas Abrótea assada com batata e salada mista	<b>Valor Calórico</b> <b>315 kcal</b> <b>574 kcal</b>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta de época variada (3 variedades) / iogurte de aromas	<b>92 kcal/ 83 Kcal</b>

**NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água (única bebida permitida).**