



EMENTA

Semana de 01 a 05 de Março de 2010

2ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Brócolos Frango estufado com esparguete salteado, brócolos , pepino e tomate Fruta de época variada (3 variedades)/ maçã cozida	Valor Calórico 155 kcal 836 kcal 92 Kcal/98kcal
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Abóbora com massinhas Rissois de pescada com salada camponesa e salada de couve roxa, cenoura e alface Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 237 Kcal 953Kcal 92 Kcal
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Creme de cenoura Carne de porco assada fatiada com arroz de cenoura e salada de pepino, cenoura e tomate Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 141 Kcal 969 Kcal 92 Kcal
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Feijão vermelho com hortaliça Lulas estufadas com puré de batata e salada de cenoura, ervilhas e feijão verde cozido Fruta de época variada (3 variedades)/ Gelatina	Valor Calórico 245Kcal 731 Kcal 92 Kcal/ 107 kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Agrião Feijoada (carne de porco, frango, chouriço, repolho e cenoura) arroz branco e salada de alface e pepino Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 153 Kcal 953Kcal 92 Kcal/

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



EMENTA

Semana de 08 a 12 de Março de 2010

2ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Espinafres com grão</p> <p>Abrótea assada com batata corada e salada de alface, beterraba e couve roxa)</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades de fruta)</p>	<p>Valor Calórico 277 kcal 571 Kcal</p> <p>92 Kcal</p>
3ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Couve flor com cenoura</p> <p>Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades de fruta)</p>	<p>Valor Calórico 158 kcal 767 Kcal 92 Kcal</p>
4ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Alho francês</p> <p>Bacalhau espiritual e salada de alface, tomate e cenoura ripada</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades de fruta)/ logurte</p>	<p>Valor Calórico 155 Kcal 685 kcal</p> <p>92 kcal/ 83 Kcal</p>
5ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Caldo verde</p> <p>Febras de porco grelhadas com esparguete e salada de brócolos, ervilhas e cenoura</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades de fruta) ou doce de bolacha</p>	<p>Valor Calórico 194 kcal 826 kcal</p> <p>92 kcal/ 152 kcal</p>
6ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Atum com salada russa (batata, cenoura, milho, ervilha)</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades de fruta) ou pêra assada</p>	<p>Valor Calórico 168kcal 685 kcal 92 kcal/ 133Kcal</p>

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



EMENTA

Semana de 15 a 19 de Março de 2010

2ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Canja de galinha</p> <p>Carne de porco estufada fatiada com macarronete e salada de ervilha, cenoura cozida e feijão verde</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Valor Calórico 227 Kcal 948 Kcal</p> <p>92 Kcal</p>
3ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Coração e tomate</p> <p>Douradinhos no forno com arroz de legumes (cenoura e lombardo) e salada de tomate, alface e couve roxa</p> <p>Fruta da época/ mousse de chocolate</p>	<p>Valor Calórico 143 Kcal 681 Kcal</p> <p>92 Kcal/ 96 Kcal</p>
4ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Lombarda</p> <p>Frango corado com puré de batata e salada de alface, cenoura e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Valor Calórico 145 Kcal 644 Kcal</p> <p>92 Kcal</p>
5ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Nabiças com grão</p> <p>Corvina grelhada com arroz de legumes e salada mista</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades) / puré maçã com canela</p>	<p>Valor Calórico 272 kcal 575 kcal</p> <p>92 kcal/ 98Kcal</p>
6ª	<p>SOPA PRATO</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Nabo com cenoura</p> <p>Carne de vaca guisada com massa macarronete e salada de couve roxa, pepino e tomate</p> <p>Fruta de época variada (3 variedades)</p>	<p>Valor Calórico 246 kcal 733 kcal</p> <p>92 kcal</p>

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 Março de 2010

2ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Feijão verde Pasteis de bacalhau com salada russa, salada de alface, cenoura e tomate Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 154 kcal 844 Kcal 92 kcal
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Creme de legumes Perna de peru fatiada assada no forno com arroz branco e salada mista Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 158kcal 842 kcal 92 kcal
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Macedónia Posta de pescada de cebolada, puré de batata e salada de couve roxa, tomate e pepino Fruta de época variada (3 variedades) / iogurte	Valor Calórico 163kcal 610kcal 92 kcal/83 kcal
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Feijão branco com couve portuguesa Tortilha de carnes no forno (frango, porco, salsicha, batata cozida) e salada de alface, couve roxa e pepino Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 151 kcal 970 kcal 92 kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Agrião Massada de peixe com salada de tomate, pepino e cenoura Fruta de época variada (3 variedades) / Gelatina	Valor Calórico 153 kcal 631 kcal 92 kcal/ 107 Kcal

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