



## EMENTA SEMANAL

03 a 05 de janeiro 2018

<b>Quarta-feira (03-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	85,2 Kcal
<b>Prato</b>	Douradinhos no forno	628,3 Kcal
<b>Guarnição</b>	Arroz de coentros	10,3 Kcal
<b>Vegetais</b>	Salada de alface, rúcula e tomate	77 Kcal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	121,5 Kcal
<b>Pão</b>	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 922,3 Kcal

<b>Quinta-feira (04-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
<b>Sopa</b>	Caldo verde	85 Kcal
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne de vaca	460,9 Kcal
<b>Guarnição</b>	Esparguete cozido	13,7 Kcal
<b>Vegetais</b>	Salada de alface, milho e pepino	77 Kcal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	121,5 Kcal
<b>Pão</b>	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 758,1 Kcal

<b>Sexta-feira (05-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
<b>Sopa</b>	Feijão com repolho	158 Kcal
<b>Prato</b>	Maruca cozida	292,4Kcal
<b>Guarnição</b>	Batata, cenoura e couve-flor	77 Kcal
<b>Vegetais</b>	Incorporado no prato	121,5 Kcal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	
<b>Pão</b>	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 648,9 Kcal

14 de dezembro de 2017

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROF. PAULA NOGUEIRA  
OLHÃO

\* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

\*\* - Iogurte com valor de 125 kcal



## EMENTA SEMANAL

08 a 12 de janeiro de 2018

<b>Segunda-feira (08-01-18)</b>		V Calórico
Sopa	Creme de abóbora	225,4 Kcal
Prato	Arroz de frango com legumes	,8 Kcal
Guarnição	Incorporado no forno	
Vegetais	Salada de beterraba, cenoura e alface	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: ,64 Kcal
<b>Terça-feira (09-01-18)</b>		V Calórico
Sopa	Juliana	,2 Kcal
Prato	Massinha de peixe (tintureira)	,3 Kcal
Guarnição	Incorporado no forno	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: Kcal
<b>Quarta-feira (10-01-18)</b>		V Calórico
Sopa	Alho francês	,2 Kcal
Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre	,8 Kcal
Guarnição	Massa fassili	
Vegetais	Salada de alface, milho e couve roxa	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: ,8 Kcal
<b>Quinta-feira (11-01-18)</b>		V Calórico
Sopa	Grão de nabiça	,4 Kcal
Prato	Solha no forno	,7Kcal
Guarnição	Batata cozida	
Vegetais	Incorporado no forno	,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: ,9 Kcal
<b>Sexta-feira (12-01-18)</b>		V Calórico
Sopa	Creme de brócolos	85 Kcal
Prato	Bifes de peru com natas e cogumelos	,1 Kcal
Guarnição	Arroz branco	
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e milho	181,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: ,9 Kcal

14 de dezembro de 2017

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROF. PAULA NOGUEIRA  
OLHÃO

\* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

\*\* - logurte com valor de 125 kcal



## EMENTA SEMANAL 15 a 19 de janeiro de 2018

<b>Segunda-feira (15-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Espinafres	,4 Kcal
Prato	Bacalhau à Brás	,8 Kcal
Guarnição	Batata palha	10,34 Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: ,64 Kcal		
<b>Terça-feira (16-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Agrião	,2 Kcal
Prato	Almondegas estufadas	,3 Kcal
Guarnição	Arroz de feijão	14 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e milho	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: Kcal		
<b>Quarta-feira (17-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Feijão verde	,2 Kcal
Prato	Abrótea cozida	,8 Kcal
Guarnição	Batata, cenoura e brócolos	12,3 Kcal
Vegetais	Incorporada no prato	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: ,8 Kcal		
<b>Quinta-feira (18-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Crema de lentilhas	,4 Kcal
Prato	Frango assado no forno	,7Kcal
Guarnição	Massa farfale	,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: ,9 Kcal		
<b>Sexta-feira (19-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Santa Teresinha	85 Kcal
Prato	Empadão de atum	,1 Kcal
Guarnição	Puré de batata	181,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, milho e rúcula	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: ,9 Kcal		

14 de dezembro de 2017

AGUPAMENTO DE ESCOLAS PROF. PAULA NOGUEIRA  
OLHÃO