



## EMENTA SEMANAL

09 a 13 de abril de 2018

Segunda-feira (09-04-18)		V Calórico
Sopa	Nabiça	113 Kcal
Prato	<b>Solha frita com arroz de tomate</b>	489 Kcal
Guarnição	Incorporado no prato	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 812,8 Kcal
Terça-feira (10-04-18)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	<b>Mista de carne no forno (salsichas, frango, entrecosto)</b>	627,3Kcal
Guarnição	Batata frita	
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 926,3 Kcal
Quarta-feira (11-04-18)		V Calórico
Sopa	Sopa de ervilhas com coentros	123,6 Kcal
Prato	<b>Arroz de peixe</b>	367 Kcal
Guarnição	Incorporado no prato	
Vegetais	Salada de alface, couve roxa e milho	181,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 871,4 Kcal
Quinta-feira (12-04-18)		V Calórico
Sopa	Creme de couve flor	88,2 Kcal
Prato	<b>Rancho com carne e legumes</b>	627,3Kcal
Guarnição	Massa cotovelos	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 926,3 Kcal
Quinta-feira (13-04-18)		V Calórico
Sopa	Legumes	93,2 Kcal
Prato	<b>Bacalhau cozido</b>	610,7Kcal
Guarnição	Batata, grão e cenouras	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 914,7 Kcal

07 de Fevereiro de 2018

O Diretor

*Nuno António*  
NUNO ANTÓNIO  
AGrupamento de Escolas Prof. Paula Nogueira  
Olhão

\* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua  
\*\* - Iogurte com valor de 125 kcal