

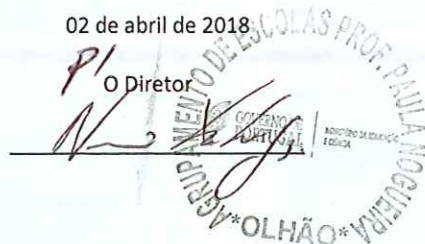


EMENTA SEMANAL 16 a 20 de abril de 2018

Segunda-feira (16-04-18)		V Calórico
Sopa	Grão com nabiça	88,2 Kcal
Prato	Costeletas estufadas com puré batata	489,5 Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 786,54, Kcal
Terça-feira (17-04-18)		V Calórico
Sopa	Lentilhas	93,7 Kcal
Prato	Douradinhos	340 Kcal
Guarnição	Arroz de ervilhas	
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 646,2 Kcal
Quarta-feira (18-04-18)		V Calórico
Sopa	Primavera	201,8 Kcal
Prato	Esparguete à bolonhesa	355 Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, couve roxa e beterraba	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 767,6 Kcal
Quinta-feira (19-04-18)		V Calórico
Sopa	Nabiça	113 Kcal
Prato	Salada russa com legumes e ovo	628,3Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 952,1 Kcal
Sexta-feira (20-04-18)		V Calórico
Sopa	Espinafres	93,7 Kcal
Prato	Perna de peru estufada	325 Kcal
Guarnição	Massa farlale	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	181,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 798,5 Kcal

02 de abril de 2018

O Diretor



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



EMENTA SEMANAL 23 a 27 de abril de 2018

Segunda-feira (23-04-18)		V Calórico
Sopa	Espinafres	91,2 Kcal
Prato	Bacalhau à Brás	424,4 Kcal
Guarnição	Batata palha	10,3 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: 724,4 Kcal
Terça-feira (24-04-18)		V Calórico
Sopa	Agrião	93,7 Kcal
Prato	Almondegas estufadas	348,3 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: 654,5 Kcal
Quarta-feira (25-04-18)		

Feriado

Quinta-feira (26-04-18)		V Calórico
Sopa	Creme de lentilhas	91,2 Kcal
Prato	Frango assado no forno	237 Kcal
Guarnição	Massa laços	12,3 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: 539 Kcal
Sexta-feira (27-04-18)		V Calórico
Sopa	Santa Teresinha	85 Kcal
Prato	Empadão de atum	446,1 Kcal
Guarnição	Puré de batata	18,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, milho e rúcula	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época* e gelatina	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 747,9 Kcal

04 de abril de 2018

O Diretor



EMENTA SEMANAL

30 de abril a 04 de maio de 2018

Segunda-feira (30-04-18)		V Calórico
Sopa	Canja	113 Kcal
Prato	Ervilhas com ovos	559,5 Kcal
Guarnição	Batata	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e couve roxa	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 804,34 Kcal
Terça-feira (01-05-18)		V Calórico

FERIADO

Quarta-feira (02-05-18)		V Calórico
Sopa	Creme de brócolos	88,2 Kcal
Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre	545,2 Kcal
Guarnição	Arroz branco	
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 844,2 Kcal
Quinta-feira (03-05-18)		V Calórico
Sopa	Espinafres	99,2 Kcal
Prato	Medalhões de pescada no forno	450,6Kcal
Guarnição	Batata	
Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	10,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 758,6 Kcal
Sexta-feira (04-05-18)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88 Kcal
Prato	Frango assado no forno	617,1 Kcal
Guarnição	Esparguete	
Vegetais	Salada de alface, pepino e rúcula	18,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 921,9 Kcal

04 de abril de 2018

O Diretor

Luís Xabregas
AGrupamento de Escolas Prof. Paula Nogueira Olhão

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal



EMENTA SEMANAL 07 a 11 de maio de 2018

Segunda-feira (07-05-18)		V Calórico
Sopa	Feijão verde	95,4 Kcal
Prato	Salada russa com molho de iogurte	489,6 Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 794 ,64 Kcal
Terça-feira (08-05-18)		V Calórico
Sopa	Caldo verde	85 Kcal
Prato	Massa gratinada com carne moída	329 Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, pepino e couve roxa	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 626,5Kcal
Quarta-feira (09-05-18)		V Calórico
Sopa	Agrião	225,4 Kcal
Prato	Filetes pescada	469,5 Kcal
Guarnição	Arroz	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: .6 Kcal
Quinta-feira (10-05-18)		V Calórico
Sopa	Creme de abobora	225,4 Kcal
Prato	Jardineira de frango	469,5Kcal
Guarnição	Massa laços, ervilha e cenoura	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e beterraba	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 905,7 Kcal
Sexta-feira (11-05-18)		V Calórico
Sopa	Feijão com repolho	158 Kcal
Prato	Salmão no forno	624,6 Kcal
Guarnição	Batata	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	13.7kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 994,8 Kcal

04 de abril de 2018

O Diretor

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