



EMENTA SEMANAL

18 a 22 de maio de 2018

Segunda-feira (18-06-18)		V Calórico
Sopa	Feijão verde	113 Kcal
Prato	Peixe cozido com batata	628,3Kcal
Guarnição	Legumes	
Vegetais	Incorporada no prato	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época* e iogurte	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

V Calórico

Terça-feira (19-06-18)

Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	Bife de peru cebolada	499,5 Kcal
Guarnição	Puré de batata	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 796,54 Kcal

Quarta-feira (20-06-18)

Quarta-feira (20-06-18)		V Calórico
Sopa	Nabiça	113 Kcal
Prato	Massinha de peixe	628,37Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

V Calórico

Quinta-feira (21-06-18)

Sopa	Juliana	93,7 Kcal
Prato	Arroz de frango	340 Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e beterraba	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 646,2Kcal

Sexta-feira (22-06-18)

Sexta-feira (22-06-18)		V Calórico
Sopa	Alho francês	201,8 Kcal
Prato	Douradinhos no forno	340 Kcal
Guarnição	Esparguete	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e beterraba	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 646,2Kcal

30 de maio de 2018

O Diretor


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROF. PAULA NOGUEIRA OLHÃO
GOVERNO DE PORTUGAL

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