

**EMENTA 1º PERÍODO**

		Semana de 16/09/2013 a 20/09/2013		Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	16-Set	Creme de cenoura	114 Kcal	<b>812 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	464 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, Cenoura, Tomate	15 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	17-Set	Juliana	115 Kcal	<b>673 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Hamburguer de Frango com massa fusilli	322 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, Beterraba, Milho	17 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	18-Set	Feijão branco com hortaliça	220 Kcal	<b>923 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Peixe (Granadeiro) no forno com arroz de cenoura	456 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Tomate, Couve Roxa, Ervilhas	19 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	106 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	19-Set	Caldo Verde (*)	103 Kcal	<b>855 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Carne de porco estufada com esparguete	515 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, Pepino, Cenoura	18 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	20-Set	Camponesa	119 Kcal	<b>820 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Arroz de Peixe (Pescada, Delicias)	440 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Tomate, Feijão Verde, Milho	18 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	121 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos



## EMENTA 1º PERÍODO

Semana de 23/09/2013 a 27/09/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		<b>23-Set</b>		
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Lombardo	102 Kcal	<b>599 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Empadão de Carne (Bov. Puré de batata)	258 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Ervilhas, Cenoura, Cebola	20 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
		<b>24-Set</b>		
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Primavera	119 Kcal	<b>847 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Pescada Assada Simples com arroz de cenoura	481 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Lombardo, Tomate, Milho	19 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) /iogurte	106 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
		<b>25-Set</b>		
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	115 Kcal	<b>767 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango Grelhado com massa fusilli	404 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Couve Roxa, Alface, Milho	29 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
		<b>26-Set</b>		
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	108 Kcal	<b>725 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea Assada com batata assada	311 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola, Salsa	22 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	162 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
		<b>27-Set</b>		
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com espinafres	237 Kcal	<b>937 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de aves à antiga	461 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, Pimento, Lombardo	20 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 30/09/2013 a 04/10/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	30-Set Creme de ervilhas e cenoura	90 Kcal	<b>679 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salada de fusilli com queijo, cogumelos, cenoura e milho	398 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	01-Out Minestrone	70 Kcal	<b>753 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de Bacalhau	450 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e milho	56 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	02-Out Sopa de peixe	84 Kcal	<b>316 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de cenoura e cogumelos e arroz de couve		
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve em juliana e tomate	55 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	03-Out Nabiças com feijão frade (*)	202 Kcal	<b>795 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Peixe prata estufado com batata cozida, cenoura e feijão-verde	402 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	04-Out Macedónia de legumes	94 Kcal	<b>738 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Picadinho de carne (Bovino, feijão e arroz)	410 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

		Semana de 07/10/2013 a 11/10/2013		Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>07-Out</b>			<b>841 Kcal</b>
		Macedónia de legumes		112 Kcal	
		Arroz de peixe (pescada, salmão e camarão)		498 Kcal	
		Alface, beterraba e milho		54 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>08-Out</b>			<b>610 Kcal</b>
		Nabo com espinafres		93 Kcal	
		Frango estufado com ervilhas e esparguete		324 Kcal	
		Alface, couve roxa e pepino		16 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>09-Out</b>			<b>767 Kcal</b>
		Alho francês		111 Kcal	
		Barritas de pescada no forno com salada camponesa		440 Kcal	
		Alface, cenoura e ervilhas		39 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>10-Out</b>			<b>765 Kcal</b>
		Couve lombarda		67 Kcal	
		Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili		505 Kcal	
		Couve roxa, pimento e tomate		16 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>11-Out</b>			<b>807 Kcal</b>
		Grão com nabiças (*)		220 Kcal	
		Cação de coentrada com batata cozida		398 Kcal	
		Alface, beterraba e cenoura		12 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

		Semana de 14/10/2013 a 18/10/2013		Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	14-Out	Macedónia de legumes	112 Kcal	<b>967 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Almôndegas estufadas com fusili e cenoura	664 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, cenoura e courgette	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	15-Out	Feijão branco com espinafres	199 Kcal	<b>832 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Peixe prata no forno com macedónia de legumes estufados e batata cozida	440 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, pepino e tomate	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	16-Out	Creme de alho francês e couve-flor	68 Kcal	<b>916 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Arroz à Valenciana	659 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	17-Out	Camponesa	216 Kcal	<b>848 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Solha grelhada/gratinada com batata e feijão-verde cozidos	398 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	18-Out	Juliana	109 Kcal	<b>298 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Febras de porco no forno com arroz de feijão malandrinho		
	<b>Vegetais</b>		Alface, cenoura e couve roxa	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 21/10/2013 a 25/10/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	21-Out Creme de abóbora com espinafres	220 Kcal	<b>900 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salada do mar (pescada, delícias, batata, cenoura e ervilhas)	469 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Courgette, couve roxa e tomate	34 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	22-Out Abóbora com ervilhas	149 Kcal	<b>917 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Vitela à fatia estufada com cenoura e feijão-verde e esparguete	534 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	23-Out Sopa da horta	203 Kcal	<b>892 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau com natas	498 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	24-Out Caldo-verde (*)	189 Kcal	<b>859 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de aves no forno à antiga	477 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e pimento	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	25-Out Canja de galinha	71 Kcal	<b>708 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Granadeiro no forno com batata assada/ cozida e brócolos	440 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve em juliana e tomate	20 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 28/10/2013 a 01/11/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	28-Out Alface com raspas de ovo cozido	78 Kcal	<b>912 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (bovino)	641 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, cenoura e couve em juliana	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	29-Out Creme de couve-flor	95 Kcal	<b>769 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arinca estufada com batata cozida e brócolos cozidos	440 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, milho e tomate	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	30-Out Feijão verde	100 Kcal	<b>1285 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carnes mistas (vaca e porco) estufadas com grão-de-bico e arroz de cenoura	990 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e pimento	18 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	31-Out Sopa à Portuguesa	220 Kcal	<b>923 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado/gratinado com molho de limão, ervas aromáticas e batata cozida/assada	469 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, milho e tomate	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	01-Nov Agrião (*)	93 Kcal	<b>304 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado com esparguete e cenoura		
	<b>Vegetais</b>	Alface, courgette e couve roxa	34 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

		Semana de 04/11/2013 a 08/11/2013		Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>04-Nov</b>			<b>851 Kcal</b>
		Couve branca		67 Kcal	
		Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)		591 Kcal	
		Alface, pimento e tomate		16 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>05-Nov</b>			<b>873 Kcal</b>
		Juliana		109 Kcal	
		Peru estufado com esparguete		533 Kcal	
		Alface, beterraba e milho		54 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>06-Nov</b>			<b>812 Kcal</b>
		Lavrador		224 Kcal	
		Abrótea/Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e couve-flor cozida		391 Kcal	
		Cenoura, couve roxa e tomate		20 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>07-Nov</b>			<b>1215 Kcal</b>
		Crema de alho francês com cenoura e courgette		68 Kcal	
		Feijoadà Portuguesa com arroz		950 Kcal	
		Beterraba, courgette e tomate		20 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão</b>	<b>08-Nov</b>			<b>831 Kcal</b>
		Feijão branco com couve lombarda		199 Kcal	
		Pescada gratinada com batata assada/ cozida		398 Kcal	
		Alface, cenoura e milho		57 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim		55 Kcal	
		Pão de mistura		122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos



**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 11/11/2013 a 15/11/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	11-Nov		
		<b>Prato</b>	Sopa de tomate	93 Kcal
		<b>Vegetais</b>	Empadão de carne de vaca com ervilhas	
		<b>Sobremesa</b>	Alface, cenoura e couve em juliana	55 Kcal
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal
		Pão de mistura	122 Kcal	<b>325 Kcal</b>
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	12-Nov		
		<b>Prato</b>	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal
		<b>Vegetais</b>	Arinca/Abrótea estufada com batata cozida/assada	391 Kcal
		<b>Sobremesa</b>	Couve-de-bruxelas, pepino e tomate	54 Kcal
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal
		Pão de mistura	122 Kcal	<b>844 Kcal</b>
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	13-Nov		
		<b>Prato</b>	Sopa de peixe	149 Kcal
		<b>Vegetais</b>	Strogonoff de frango com fusili	565 Kcal
		<b>Sobremesa</b>	Alface, cenoura, e milho	57 Kcal
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal
		Pão de mistura	122 Kcal	<b>948 Kcal</b>
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	14-Nov		
		<b>Prato</b>	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal
		<b>Vegetais</b>	Filetes de pescada à "Rosa do Adro" com batata assada/cozida	394 Kcal
		<b>Sobremesa</b>	Alface, cenoura e tomate	14 Kcal
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal
		Pão de mistura	122 Kcal	<b>807 Kcal</b>
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	15-Nov		
		<b>Prato</b>	Nabo com espinafres	90 Kcal
		<b>Vegetais</b>	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de legumes	
		<b>Sobremesa</b>	Couve roxa, pepino e tomate	50 Kcal
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal
		Pão de mistura	122 Kcal	<b>317 Kcal</b>

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

		Semana de 18/11/2013 a 22/11/2103		Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	18-Nov	Creme de legumes	78 Kcal	<b>678 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Lombos de pescada estufados com puré de batata e cenoura	411 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	19-Nov	Agrião (*)	93 Kcal	<b>807 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Frango no forno com esparguete	480 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	20-Nov	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	<b>413 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Arroz de peixe com legumes (cenoura e tomate)		
	<b>Vegetais</b>		Cenoura, couve em juliana e pepino	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	21-Nov	Primavera	112 Kcal	<b>906 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Carne Porco assada com arroz de ervilhas	560 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Alface, couve roxa e pimento	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	22-Nov	Grão com feijão verde	222 Kcal	<b>958 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		Bacalhau à Gomes de Sá/Bacalhau à Brás	502 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	<b>Pão</b>		Pão de mistura	122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 25/11/2013 a 29/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	25-Nov			
		<b>Prato</b>	Legumes com ervilhas	121 Kcal	<b>993 Kcal</b>
		<b>Vegetais</b>	Esparguete à bolonhesa	641 Kcal	
		<b>Sobremesa</b>	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão de mistura	122 Kcal			
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	26-Nov			
		<b>Prato</b>	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	220 Kcal	<b>836 Kcal</b>
		<b>Vegetais</b>	Peixe-Prata estufado com batata cozida	424 Kcal	
		<b>Sobremesa</b>	Courgette, pepino e tomate	15 Kcal	
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida	55 Kcal	
	Pão de mistura	122 Kcal			
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	27-Nov			
		<b>Prato</b>	Grão com nabiças (*)	220 Kcal	<b>994 Kcal</b>
		<b>Vegetais</b>	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	540 Kcal	
		<b>Sobremesa</b>	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal	
	Pão de mistura	122 Kcal			
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	28-Nov			
		<b>Prato</b>	Feijão-verde	100 Kcal	<b>648 Kcal</b>
		<b>Vegetais</b>	Pescada no forno com arroz de tomate	357 Kcal	
		<b>Sobremesa</b>	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão de mistura	122 Kcal			
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	29-Nov			
		<b>Prato</b>	Couve branca com cenoura ripada	74 Kcal	<b>709 Kcal</b>
		<b>Vegetais</b>	Perna de frango assado com molho de cogumelos e esparguete	404 Kcal	
		<b>Sobremesa</b>	Alface, milho e tomate	54 Kcal	
		<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão de mistura	122 Kcal			

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 02/12/2013 a 06/12/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	02-Dez Espinafres	93 Kcal	<b>722 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Barritas de peixe no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	440 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	03-Dez Creme de feijão-verde	100 Kcal	<b>691 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango de tomatada com arroz de legumes	390 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Couve roxa, ervilhas e pepino	24 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	04-Dez Saloia	221 Kcal	<b>821 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e brócolos	407 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, cenoura e tomate	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	05-Dez Nabo e cenoura com couve	92 Kcal	<b>1346 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)	1022 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, couve roxa e milho	55 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	06-Dez Grão com espinafres	225 Kcal	<b>823 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea gratinada com puré de batata	407 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

Semana de 09/12/2013 a 13/12/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>09-Dez</b> Alho francês com courgette	61 Kcal	<b>893 Kcal</b>
		Carne à Bolonhesa	641 Kcal	
		Alface, cenoura e couve roxa	14 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>10-Dez</b> Creme de legumes	78 Kcal	<b>572 Kcal</b>
		Pescada à posta no forno com batata cozida/assada	360 Kcal	
		Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	79   55	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>11-Dez</b> Sopa da horta	109 Kcal	<b>343 Kcal</b>
		Ovos mexidos com cogumelos, chouriço e arroz		
		Couve em juliana, milho e tomate	57 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>12-Dez</b> Juliana	109 Kcal	<b>723 Kcal</b>
		Massinha de Peixe (salmão, pescad e peixe prata)	422 Kcal	
		Alface, cenoura e pimentos	15 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>13-Dez</b> Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	<b>1078 Kcal</b>
		Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de cenoura e tomate e espirais	622 Kcal	
		Alface, milho e tomate	57 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos



## EMENTA 1º PERÍODO

Semana de 16/12/2013 a 20/12/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>16-Dez</b> Primavera	88 Kcal	<b>942 Kcal</b>
		Massa de Peixe	623 Kcal	
		Couve roxa, milho e tomate	54 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>17-Dez</b> Couve branca com cenoura ripada	78 Kcal	<b>817 Kcal</b>
		Arroz de carnes	550 Kcal	
		Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>18-Dez</b> Brócolos	76 Kcal	<b>686 Kcal</b>
		Filetes de Pescada no forno com batata	394 Kcal	
		Alface, ervilhas e pimento	39 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>19-Dez</b> Creme de abóbora com feijão-verde	145 Kcal	<b>748 Kcal</b>
		Frango assado com arroz de ervilhas e milho	414 Kcal	
		Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Vegetais</b> <b>Sobremesa</b> <b>Pão</b>	<b>20-Dez</b> Lavrador	224 Kcal	<b>809 Kcal</b>
		Pescada à saloia com batata assada	394 Kcal	
		Alface cenoura e pepino	14 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

**EMENTA 1º PERÍODO**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Semana de 23/12/2013</b>				
<b>23-Dez</b>				
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas e cenoura	90 Kcal	<b>679 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Macarronada de carnes (porco e frango)	398 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>		70 Kcal	<b>753 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		450 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		56 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		55 Kcal	
	<b>Pão</b>		122 Kcal	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>		84 Kcal	<b>316 Kcal</b>
	<b>Prato</b>			
	<b>Vegetais</b>		55 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		55 Kcal	
	<b>Pão</b>		122 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>		202 Kcal	<b>795 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		402 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		55 Kcal	
	<b>Pão</b>		122 Kcal	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>		94 Kcal	<b>738 Kcal</b>
	<b>Prato</b>		410 Kcal	
	<b>Vegetais</b>		57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>		55 Kcal	
	<b>Pão</b>		122 Kcal	

(\*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos