



EMENTA

Semana de 12 a 16 de Abril de 2010

| | | | |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2ª | SOPA | Creme de alho francês Almôndegas estufadas com puré de batata e salada de tomate, cenoura e pepino Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico |
| | PRATO | | 155 kcal |
| | SOBREMESA | | 835 kcal |
| | | | 92 kcal |

| | | | |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 3ª | SOPA | Feijão verde Bolonhesa de atum com salada de alface, milho e tomate Fruta de época variada (3 variedades)/ logurte de aromas | Valor Calórico |
| | PRATO | | 154 kcal |
| | SOBREMESA | | 840kcal |
| | | | 92 kcal/ 83 Kcal |

| | | | |
|----|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 4ª | SOPA | Lombardo com feijão Pernas de frango coradas com arroz branco com salada de beterraba e feijão verde cozido Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico |
| | PRATO | | 246 kcal |
| | SOBREMESA | | 718kcal |
| | | | 92 kcal |

| | | | |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 5ª | SOPA | Couve portuguesa Bacalhau à Gomes de Sá e salada de tomate e cenoura Fruta de época variada (3 variedades)/ Arroz doce | Valor Calórico |
| | PRATO | | 160 kcal |
| | SOBREMESA | | 647kcal |
| | | | 92 kcal/239 kcal |

| | | | |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 6ª | SOPA | Creme de cenoura Carne de porco assada fatiada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de feijão verde, cenoura cozida e tomate Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico |
| | PRATO | | 141 kcal |
| | SOBREMESA | | 1019kcal |
| | | | 92 kcal |

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água

O uso dos moinhos facilitava as tarefas diárias do homem, recorrendo apenas ao vento, à água e às marés. Os primeiros moinhos de água pressupõe-se terem tido origem em Roma, embora o seu uso tenha sido mais evidente no período final do Império Romano. Os moinhos de maré apresentam duas grandes vantagens: a sua constância e previsibilidade. Antigamente, estes moinhos eram construídos nos estuários dos rios em terrenos baixos com zonas abrigadas que permitissem represar as águas. A existência de duas marés diárias garantia sempre 4 horas de moagem. Quanto ao moinhos de vento, pressupõe-se que foram os povos egípcios a acreditar neste recurso renovável.



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos; Foi calculada a média da fruta.



EMENTA

Semana de 19 a 23 de Abril de 2010

| | | | |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2ª | SOPA PRATO | Canja de galinha Posta de cação estufado com massa cotovelinhos e salada de milho, alface e beterraba Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 227 kcal 664 kcal |
| | SOBREMESA | | 92 kcal |

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 3ª | SOPA PRATO | Abóbora com agrião Empadão (puré de batata) de carne de vaca e salada de alface, tomate e cenoura Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 165 kcal 782kcal |
| | SOBREMESA | | 92 kcal |

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 4ª | SOPA PRATO | Caldo verde Red fish assado com batata corada e salada de brócolos cozidos, pepino e tomate Fruta de época variada (3 variedades)/ logurte de aromas | Valor Calórico 194 kcal 567kcal |
| | SOBREMESA | | 92 kcal/ 83 Kcal |

| | | | |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 5ª | SOPA PRATO | Creme de legumes Peru estufado com massa espiral e salada de ervilhas, cenoura e pepino Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 168 kcal 880kcal |
| | SOBREMESA | | 92 kcal |

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 6ª | SOPA PRATO | Lombardo Arroz de peixe com delicias do mar com salada feijão verde, cenoura cozida e tomate Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 145 kcal 676kcal |
| | SOBREMESA | | 92 kcal |

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água

Nas margens do Rio Pele, a 10 minutos a pé da Casa de Camilo em S. Miguel de Seide, encontramos este moinho, hoje restaurado e casa de habitação. O aspecto não mudou muito, o caminho continua em terra, a ponte foi reforçada, as vinhas ainda lá se encontram.

Foi aqui que Camilo Castelo Branco se inspirou para escrever a novela “Maria Moisés”, que depois situou em Trás-os-Montes.

in: Camilo em San-Miguel-de-Seide de Veloso d´Araujo.

– Braga: Livraria Cruz, 1925



Uma azenha do Rio Pele, da novela «Maria Moisés»

Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos;
Foi calculada a média da fruta.



EMENTA

Semana de 26 a 30 de Abril de 2010

| | | | |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 2ª | SOPA PRATO SOBREMESA | Espinafres Hambúguer de vaca no forno com esparguete e salada de cenoura, beterraba e alface Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 150 kcal 696 kcal 92 kcal |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

| | | | |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 3ª | SOPA PRATO SOBREMESA | Couve flor e brócolos Rissóis de peixe com arroz de feijão e salada de tomate e pepino Fruta de época variada (3 variedades)/ Pêra cozida com canela | Valor Calórico 169 kcal 816kcal 92 kcal/ 89 Kcal |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 4ª | SOPA PRATO SOBREMESA | Nabiças Jardineira de carne e salada de alface e cenoura Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 137 kcal 756kcal 92 kcal |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

| | | | |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 5ª | SOPA PRATO SOBREMESA | Repolho com grão Abrótea estufada com puré de batata e salada de feijão verde cozido, cenoura cozida e tomate Fruta de época variada (3 variedades)/ iogurte de aromas | Valor Calórico 260 kcal 651 kcal 92 kcal/ 83 Kcal |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 6ª | SOPA PRATO SOBREMESA | Creme de abóbora Arroz de aves e salada de alface, cenoura, couve flor Fruta de época variada (3 variedades) | Valor Calórico 150 kcal 768 kcal 92 kcal |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água



Na actualidade, surge a moderna turbina de vento unidireccional de eixo vertical, incluindo uma convencional de 2 lâminas, criada pelo Eng. Francês Darrieus.
Portugal dispõe presentemente de cerca de 30 Parques Eólicos. A energia eólica apresenta importantes vantagens: é uma fonte de energia renovável e não emite poluentes nem gases que possam aumentar o efeito de estufa. Uma desvantagem prende-se com facto de não conseguimos converter toda essa potência (teórica) em potência útil. A taxa de conversão é de aproximadamente de 59%, quando o sistema funciona de maneira optimizada.

Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos;
Foi calculada a média da fruta.