

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 5 a 9 de Fevereiro de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 5 Segunda-feira	SOPA:	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	727	175	11.4	1.7	14.5	2.1	2.3	0.7
	PRATO:	Almôndegas de vaca c/ molho de tomate, puré e cenoura raspada ^{1,6,7,12}	475	113	4.1	1.6	13.1	1.6	5.2	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
DIA 6 Terça-feira	SOPA:	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	691	167	11.9	1.8	12.0	2.7	1.7	0.7
	PRATO:	Arroz colorido (ervilhas e cenoura) c/ lascas de salmão e pescada c/ alface ⁴	1065	254	12.4	2.2	24.4	0.3	10.6	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 7 Quarta-feira	SOPA:	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	789	190	12.4	1.9	16.1	2.3	2.2	0.7
	PRATO:	Frango corado c/ esparguete e salda mista ^{1,3}	756	179	5.1	0.9	18.2	0.8	14.6	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0.2	0.0	11.1	11.1	0.8	0.0
DIA 8 Quinta-feira	SOPA:	Canja de galinha ^{1,3}	1036	244	2.1	0.5	38.3	0.0	16.6	0.8
	PRATO:	Tiras de potas panadas c/ arroz branco e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	979	234	9.2	1.2	29.1	1.0	7.6	0.7
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 9 Sexta-feira	SOPA:	Couve flor c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	844	203	12.2	1.8	17.3	2.5	4.3	0.2
	PRATO:	Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e legumes), arroz branco, alface e milho	1024	244	7.8	1.8	29.3	0.3	13.7	0.3
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0.0	0.0	19.0	0.0	0.0	0.2

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rija	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

Declaração nutricional: variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir de valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético; Líp. - Lípidos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 12 Segunda-feira	SOPA:	Repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	692	167	10.8	1.7	14.3	2.6	1.9	0.6
	PRATO:	Hamburguer de vaca no forno c/ molho de tomate, esparguete salteado e cenoura ^{1, 3, 6, 12}	1038	248	13.9	5.5	19.8	1.5	10.8	0.6
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 13 Terça-feira		Carnaval	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
DIA 14 Quarta-feira	SOPA:	Couve flor e feijão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	860	207	11.4	1.6	19.5	2.0	5.6	0.6
	PRATO:	Figurinhas de peixe no forno c/ arroz de cenoura, milho e tomate ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14}	1122	267	9.9	1.3	37.6	0.9	6.5	1.2
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 15 Quinta-feira	SOPA:	Espinafres ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	658	158	10.2	1.6	13.5	2.5	2.0	0.6
	PRATO:	Frango assado c/ massa espiral e legumes (cenoura e brócolos) ^{1, 3}	801	190	5.5	1.0	19.7	1.1	15.0	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 16 Sexta-feira	SOPA:	Macedónia ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	930	224	14.8	2.2	19.2	1.6	2.3	0.9
	PRATO:	Paloco do pacífico à gomes de sá (paloco desfiado e batata) c/ salada de tomate, alface e cebola ⁴	438	104	2.7	0.4	12.7	1.0	6.8	4.9
	SOBREMESA:	Pudim ⁷	451	107	1.4	1.0	21.3	19.6	2.1	0.2

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rija	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

Declaração nutricional: variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir de valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético; Líp. - Lípidos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 19 Segunda-feira	SOPA:	Feijão verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	789	190	12.4	1.9	16.1	2.3	2.2	0.7
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura raspada ^{1, 3}	1092	260	10.7	3.1	27.8	1.7	12.2	0.4
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 20 Terça-feira	SOPA:	Alho francês ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	635	153	9.7	1.5	13.2	2.6	2.0	0.6
	PRATO:	Salada de pescada c/ batata, ervilha e milho ⁴	443	105	3.0	0.4	12.4	1.0	6.4	0.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 21 Quarta-feira	SOPA:	Couve galega ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	822	198	14.6	2.2	13.6	1.9	2.1	1.2
	PRATO:	Carne de porco estufada c/ cotovelinhos, grão, lombarda e cenoura ^{1, 3}	1037	247	10.4	2.8	22.4	0.6	14.4	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 22 Quinta-feira	SOPA:	Abóbora c/ repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	634	152	9.7	1.5	13.5	2.5	1.8	0.8
	PRATO:	Frango estufado c/ puré e feijão verde salteado ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	774	184	5.3	1.0	16.9	0.2	16.6	0.4
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 23 Sexta-feira	SOPA:	Espinafres c/ grão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	1095	263	16.5	2.4	22.0	2.2	4.7	0.9
	PRATO:	Arroz colorido de peixe (atum, arroz e macedónia e legumes) c/ alface ⁴	1050	250	10.2	1.4	26.0	0.1	13.2	1.2
	SOBREMESA:	Yogurte ⁷	337	80	1.4	1.0	13.3	12.0	3.5	0.1

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremçoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 26 de Fevereiro a 2 de Março de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 26 Segunda-feira	SOPA:	Abóbora c/ espinafres ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	854	206	13.7	2.1	17.6	1.9	2.1	0.9
	PRATO:	Nuggets de frango c/ arroz de legumes e salada de alface ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14}	1136	270	7.9	1.2	39.0	1.8	9.7	1.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 27 Terça-feira	SOPA:	Couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	727	175	11.4	1.7	14.5	2.1	2.3	0.7
	PRATO:	Lombos de cavala à bolonhesa c/ salada de alface e tomate ^{1, 3, 4, 6}	1003	239	10.4	1.3	24.5	1.1	11.2	0.5
	SOBREMESA:	Pudim ⁷	451	107	1.4	1.0	21.3	19.6	2.1	0.2
DIA 28 Quarta-feira	SOPA:	Couve flor e nabo ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	716	172	11.1	1.7	14.6	2.4	2.4	0.7
	PRATO:	Peru estufado c/ ervilhas e milho, acompanhado c/ arroz e salada de cenoura raspada	821	195	7.7	2.0	17.7	0.3	13.3	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 1 Quinta-feira	SOPA:	Feijão verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	789	190	12.4	1.9	16.1	2.3	2.2	0.7
	PRATO:	Massa à lavrador (porco, feijão catarino, cenoura, couve branca e macarrão) ^{1, 3}	965	230	9.8	2.7	19.4	0.8	15.4	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0.2	0.0	11.1	11.1	0.8	0.0
DIA 2 Sexta-feira	SOPA:	Creme de alho francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	619	149	10.4	1.6	10.9	2.7	1.8	0.6
	PRATO:	Figurinhas de peixe no forno, salada de batata e macedónia de legumes (feijão verde, nabo e ervilhas) ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14}	654	156	6.7	0.9	19.3	1.3	4.1	0.7
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rija	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

Declaração nutricional: variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir de valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético; Líp. - Lípidos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 5 a 9 de Março de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 5 Segunda-feira	SOPA:	Penca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	854	206	13.6	2.0	17.3	2.5	2.4	0.8
	PRATO:	Ovos mexidos c/ fiambre e salchichas, acompanha com arroz e legumes ^{1, 3, 6, 7, 9, 10}	847	203	9.1	2.4	21.1	0.8	8.4	1.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 6 Terça-feira	SOPA:	Canja de galinha ^{1, 3}	1036	244	2.1	0.5	38.3	0.0	16.6	0.8
	PRATO:	Massada de peixe c/ salada de alface ^{1, 3, 4}	764	181	5.0	0.8	22.3	0.6	10.8	0.1
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0.0	0.0	19.0	0.0	0.0	0.2
DIA 7 Quarta-feira	SOPA:	Creme de alho francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	619	149	10.4	1.6	10.9	2.7	1.8	0.6
	PRATO:	Rojões estufados c/ batata ao cubo e lombarda à juliana ^{5, 6}	711	171	10.3	2.4	9.3	0.1	9.9	0.2
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
DIA 8 Quinta-feira	SOPA:	Grão c/ nabiças ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	1006	242	15.0	2.2	20.4	2.3	4.5	0.8
	PRATO:	Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de alface e cebola	795	189	5.0	0.8	21.1	0.3	14.5	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 9 Sexta-feira	SOPA:	Couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	768	185	12.1	1.8	15.3	2.0	2.4	0.7
	PRATO:	Atum estufado c/ massa cotovelinhos, m. tomate, ervilhas e milho ^{1, 3, 4}	1000	238	9.8	1.4	21.9	0.4	14.4	1.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 12 a 16 de Março de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 12 Segunda-feira	SOPA:	Brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	778	187	12.8	1.9	13.2	1.9	3.3	0.7
	PRATO:	Salteado de macedónia de legumes c/ carne picada e macarrão e alface ^{1,3}	1129	269	11.5	3.1	27.2	1.0	13.1	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 13 Terça-feira	SOPA:	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	591	142	9.0	1.4	12.3	2.5	1.9	0.5
	PRATO:	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes e tomate ^{1,4,5,6}	747	177	4.4	0.6	24.1	0.3	9.7	0.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 14 Quarta-feira	SOPA:	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	975	235	15.9	2.4	19.4	2.0	2.3	1.0
	PRATO:	Cubinhos de carne de porco c/ feijão, massa meada, cenoura e repolho ^{1,3}	985	234	7.8	2.5	24.2	1.5	16.3	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
DIA 15 Quinta-feira	SOPA:	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	692	167	10.8	1.7	14.3	2.6	1.9	0.6
	PRATO:	Arroz de aves no forno em cama de legumes	865	206	7.0	1.6	21.5	0.3	13.9	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0.2	0.0	11.1	11.1	0.8	0.0
DIA 16 Sexta-feira	SOPA:	Abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	755	182	12.0	1.8	15.6	2.1	2.1	0.7
	PRATO:	Paloco pacífico lascado c/ batata ao cubo e feijão verde e cenoura ⁴	454	108	3.4	0.5	12.2	1.4	6.5	4.5
	SOBREMESA:	Ananás em Calda	417	98	0.1	0.0	23.2	23.2	0.2	0.0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rija
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremçoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 19 a 23 de Março de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 19 Segunda-feira	SOPA:	Creme de couve flor e ervilhas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	648	156	10.4	1.5	11.4	2.3	2.8	0.6
	PRATO:	Hamburguer de aves c/ arroz e salada de tomate ^{1, 6}	855	204	6.7	0.5	24.0	0.1	11.5	0.2
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 20 Terça-feira	SOPA:	Courgette ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	576	139	9.0	1.4	11.7	2.0	1.9	0.5
	PRATO:	Cavala à bolonhesa c/ massa tricolor e legumes (milho e cenoura) ^{1, 3, 4, 6}	1074	256	11.1	1.4	26.1	1.2	12.3	0.5
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0.0	0.0	19.0	0.0	0.0	0.2
DIA 21 Quarta-feira	SOPA:	Couve portuguesa e grão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	900	216	13.2	1.9	18.5	2.6	4.1	0.7
	PRATO:	Rojões estufados c/ batata ao cubo e salada de alface ^{5, 6}	648	156	8.4	2.1	9.5	0.1	10.2	0.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 22 Quinta-feira	SOPA:	Couve flor ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	757	182	13.0	1.9	12.8	2.4	2.4	0.7
	PRATO:	Feijoada (porco, frango, feijão branco, repolho e cenoura) c/ arroz branco	998	238	8.0	2.0	23.8	1.0	14.7	0.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
DIA 23 Sexta-feira	SOPA:	Legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	634	153	9.8	1.5	13.2	2.6	1.8	0.6
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de legumes e salada de tomate ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14}	719	152	4.3	0.7	28.8	0.4	3.4	0.8
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rija	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	