

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 1 a 5 de Outubro de 2018

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 1 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de favas com hortalíça ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	479	119	5.2	0.8	13.6	2.1	3.0	0.7
	PRATO:	Rolo de carne no forno c/ arroz de cenoura ^{1, 6, 12}	878	209	8.5	3.2	23.8	1.1	8.9	0.9
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0.2	0.0	0.8	0.8	1.8	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	262	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 2 Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	540	130	6.3	1.0	15.8	1.6	2.1	0.8
	PRATO:	Paloco do pacífico à gomes de sá ^{3, 4}	448	106	2.7	0.5	13.0	1.0	6.8	4.0
	SALADA:	Cenoura e couve flor	124	30	0.1	0.0	3.8	3.3	2.3	1.2
	SOBREMESA:	Pudim ⁷	451	107	1.4	1.0	21.3	19.6	2.1	0.2
DIA 3 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alface e feijão branco ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	594	142	6.0	0.9	14.8	2.1	4.6	0.7
	PRATO:	Peru estufado com ervilhas cozidas e macarrão ^{1, 3}	796	189	7.4	2.1	14.3	0.6	15.8	0.4
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	0.0	0.0	3.9	3.3	2.0	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 4 Quinta-feira	SOPA:	Creme de cenoura e nabo ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	530	127	6.2	1.0	14.9	2.8	1.7	0.9
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14}	975	233	9.5	1.3	27.1	0.9	8.9	0.8
	SALADA:	Couve lombarda	108	26	0.2	0.0	2.1	2.0	2.4	0.9
	SOBREMESA:	Fruta da época	125	30	0.3	0.1	5.7	5.7	0.6	0.0
DIA 5 Sexta-feira	FERIADO									

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 2018-2019

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



Semana de 8 a 12 de Outubro de 2018

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 8 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	485	116	5.4	0.8	12.9	2.4	2.9	0.7
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1112	268	8.2	2.6	34.5	0.8	13.1	0.3
	SALADA:	Couve branca em Juliana salteada	690	167	16.2	2.4	3.2	2.7	1.3	1.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 9 Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	592	142	6.2	0.9	15.7	2.9	3.9	0.7
	PRATO:	Filetes de pescada no forno com pão ralado e arroz ^{1,2,4,6,7,8,11,12,13}	770	183	4.3	0.6	23.8	0.2	11.7	0.4
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0.2	0.0	1.9	1.5	1.4	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	1.3	13.4	0.2	0.0
DIA 10 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	6.0	0.9	13.2	1.9	2.6	0.8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli ^{1,3}	770	182	4.2	0.8	18.7	0.8	17.0	0.4
	SALADA:	Salada de tomate em cubos	95	22	0.3	0.0	3.5	0.0	0.8	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 11 Quinta-feira	SOPA:	Creme de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5.4	0.9	12.9	2.0	2.2	0.7
	PRATO:	Salada de atum (batata e atum) ⁴	482	114	3.2	0.4	15.0	1.1	5.7	0.4
	SALADA:	Cenoura, ervilhas e milho (incorporados)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0.0	0.0	19.0	0.0	0.0	0.2
DIA 12 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	487	117	5.6	0.9	13.2	2.1	2.1	0.8
	PRATO:	Feijão catarino com carne de porco e arroz	899	215	9.9	2.6	17.1	0.6	14.1	0.3
	SALADA:	Lombardo e cenoura (incorporados)	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	110	26	0.2	0.0	5.5	5.5	0.4	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 2018-2019

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



Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 15 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	486	117	5.5	0.9	13.4	2.5	2.1	0.7
	PRATO:	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	112	268	8.5	1.3	37.1	1.8	9.4	1.1
	SALADA:	Salada de alface e milho	259	61	2.1	0.0	4.7	0.4	5.6	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 16 Terça-feira	SOPA:	Creme de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	498	119	5.8	0.9	13.6	2.3	2.0	0.8
	PRATO:	Tirinhas e frango com feijão preto e arroz ^{1,3,6,7}	772	183	4.3	1.2	18.5	0.2	17.2	0.5
	SALADA:	Mistura chinesa salteada	449	108	8.8	1.3	4.4	2.1	1.9	0.6
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 17 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de favas e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	555	133	6.2	1.0	15.0	2.2	2.8	0.8
	PRATO:	Filetes de solha no forno com arroz de tomate ⁴	746	177	4.8	0.7	21.2	0.2	11.8	0.4
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0.2	0.0	0.8	0.8	1.8	0.0
	SOBREMESA:	Madalena ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1860	443	22.6	3.0	54.7	36.2	4.9	0.3
DIA 18 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	618	148	6.1	0.9	17.3	1.9	5.0	0.7
	PRATO:	Carne de porco estufada com macarrão ^{1,3}	1009	240	10.2	3.0	21.1	0.7	15.1	0.4
	SALADA:	Cenoura e couve branca	110	26	0.2	0.0	3.9	3.7	1.0	1.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 19 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6.2	1.0	15.1	2.3	2.1	0.8
	PRATO:	Douradinhos no forno com batata cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	506	120	2.1	0.3	20.2	1.5	4.1	0.3
	SALADA:	Macedónia cozida (incorporados)	161	37	0.3	0.0	6.0	0.0	1.8	0.7
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	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 rijá
9	Aipo

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

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 22 Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas e legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	501	120	5.6	0.9	13.4	1.8	2.7	0.7
	PRATO:	Picadinho de vitela com massa cotovelinhos ^{1, 3}	1034	246	7.3	2.3	32.8	0.4	11.3	0.3
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0.2	0.0	0.8	0.8	1.8	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 23 Terça-feira	SOPA:	Sopa de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	474	114	5.6	0.9	12.7	1.6	2.2	0.7
	PRATO:	Paloco do pacífico lascadi com grão e batata ao cubo ⁴	548	130	2.5	0.4	14.8	1.1	11.1	7.6
	SALADA:	Salada de cenoura raspada	106	25	0.0	0.0	4.4	4.1	0.6	0.1
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0.0	0.0	19.0	0.0	0.0	0.2
DIA 24 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e nabo ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	523	125	6.2	1.0	14.3	2.3	1.9	0.8
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, feijão vermelho, macarrão) ^{1, 3}	880	210	8.8	2.6	18.0	1.0	13.9	0.2
	SALADA:	Lombardo e cenoura (incorporados)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 25 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de bróculos e feijão catarino ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	576	138	5.8	0.8	15.4	1.8	5.0	0.7
	PRATO:	Filetes de pescada no forno com arroz de salsa ⁴	736	175	4.3	0.6	21.8	0.3	11.6	0.3
	SALADA:	Salada de cenoura e cuve roxa	113	27	0.0	0.0	4.2	3.8	1.1	0.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 26 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	517	124	6.1	1.0	14.2	2.7	2.0	0.8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa espiral ^{1, 3}	770	182	4.2	0.8	18.7	0.8	17.0	0.4
	SALADA:	Ervilhas e milho (incorporados)	364	86	2.2	0.1	7.7	0.7	7.2	0.0
	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 rija
9	Aipo

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

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 29/9 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	475	114	5.4	0.8	12.9	2.3	2.4	0.7
	PRATO:	Ovos mexidos com fiambre e arroz de ervilhas ^{1, 3, 5, 6}	810	193	7.7	1.8	20.8	0.5	9.2	0.8
	SALADA:	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0.0	0.0	4.2	3.8	1.1	0.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 30/9 Terça-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6.3	0.9	15.6	2.2	4.0	0.7
	PRATO:	Filetes de solha gratinados com pão ralado e batata corada ^{1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13}	469	111	2.6	0.4	14.2	0.8	7.2	0.3
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0.2	0.0	0.8	0.8	1.8	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
DIA 31/9 Quarta-feira	SOPA:	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	520	125	6.0	1.0	14.6	2.0	2.1	0.8
	PRATO:	Rancho (porco aos cubos, massa e grão) ^{1, 3}	868	207	8.8	2.5	17.2	1.2	13.4	0.2
	SALADA:	Lombardo e cenoura (incorporados)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 1/10 Quinta-feira	FERIADO									
DIA 2/10 Sexta-feira	SOPA:	Sopa primavera ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	511	123	5.7	0.9	13.9	2.3	2.5	0.7
	PRATO:	Arroz de atum com legumes ⁴	979	233	7.4	1.0	29.9	0.4	11.1	0.9
	SALADA:	Cenoura e milho (incorporados)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	logurte ⁷	337	80	1.4	1.0	13.3	0.0	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 rijá
9	Aipo

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

13	Tremoço
14	Moluscos