

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 1 a 5 de Junho de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 1 Segunda-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:	Nugetts de frango no forno c/ arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1203	286	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,3
	SALADA:	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 2 Terça-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	421	101	4,5	0,7	12,2	1,5	2,0	0,9
	PRATO:	Massa de atum ^{1,3,4}	967	230	8,0	1,2	26,6	1,6	12,1	0,9
	SALADA:	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 3 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
	PRATO:	Perna de peru estufada c/ arroz	825	196	8,2	2,2	15,8	0,1	14,7	0,3
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0
DIA 4 Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	477	114	5,3	0,9	13,8	1,2	2,1	1,1
	PRATO:	Saladinha de peixe (pescada, batata, cenoura e feijão-verde) ⁴	355	84	0,4	0,1	12,4	0,2	7,0	0,2
	SALADA:	Legumes 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 5 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	448	107	4,8	0,8	12,6	1,5	2,2	0,8
	PRATO:	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
	SALADA:	Legumes 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	18,0	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
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 2019-2020

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



Semana de 8 a 12 de Junho de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 8 Segunda-feira	SOPA:	Creme de abóbora ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	689	165	7,8	1,3	20,6	2,1	2,2	1,1
	PRATO:	Ovos mexidos com legumes (sem adição de gordura), fiambre, salsa e arroz branco ^{1, 3, 6}	724	173	6,7	1,6	19,5	0,7	7,5	0,6
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 9 Terça-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Paloco c/ macarrão, grão e repolho ^{1, 3, 4}	954	226	2,2	0,4	33,4	2,2	15,3	1,2
	SALADA:	Legumes 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 10 Quarta-feira	SOPA:	FERIADO								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 11 Quinta-feira	SOPA:	FERIADO								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 12 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	510	122	5,6	0,9	14,8	2,0	2,1	1,1
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas c/ batata frita cubos no forno e legumes estufados ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14}	705	170	11,1	1,1	12,5	0,7	4,5	0,5
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
	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 rijas	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 15 a 19 de Junho de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 15 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	451	108	4,7	0,8	13,2	1,8	2,1	1,0
	PRATO:	Carne de vaca picada com massa espiral ^{1, 3, 6}	992	236	9,8	3,2	22,3	1,3	14,0	0,2
	SALADA:	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 16 Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
	PRATO:	Filetes de pescada crocantes (corn flakes) c/ batatas salteadas ^{1, 3, 4, 8}	543	129	2,8	0,5	18,1	1,3	7,1	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
DIA 17 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve galega em juliana ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	614	147	6,8	1,1	18,0	2,5	2,4	0,9
	PRATO:	Carne de porco guisada c/ feijão e cotovelinhos, cenoura e repolho ^{1, 3}	1025	244	8,7	2,5	25,3	0,1	15,4	0,4
	SALADA:	Legumes 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 18 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho ⁴	858	204	6,4	0,9	26,0	0,7	9,9	0,9
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 19 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de feijão branco e penca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	647	155	5,4	0,8	19,4	2,3	4,7	0,7
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete ^{1, 3}	827	196	4,5	0,8	22,3	1,0	16,1	0,4
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	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	

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 22 a 26 de Junho de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 22 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
	PRATO:	Rolo de carne no forno c/ arroz branco ^{1,6,12}	948	226	9,2	3,5	25,5	0,9	9,7	0,9
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 23 Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	508	121	4,7	0,7	14,3	2,2	4,0	0,6
	PRATO:	Salada de paloco com grão, ovo, batata e molho verde ^{3,4,12}	548	130	3,3	0,5	16,2	1,3	7,8	0,5
	SALADA:	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 24 Quarta-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	489	117	5,7	0,9	13,2	2,1	2,1	1,0
	PRATO:	Macarrão com frango c/ ervilhas e cenoura ^{1,3}	616	146	3,1	0,6	16,7	1,6	11,7	0,3
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 25 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
	PRATO:	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	975	232	4,7	0,6	38,9	1,6	7,2	0,4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
	SOBREMESA:	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
DIA 26 Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	477	114	5,3	0,9	13,8	1,2	2,1	1,1
	PRATO:	Carne de porco estufada c/ massa espiral e cenoura ^{1,3}	944	225	9,7	2,9	20,2	1,1	13,6	0,4
	SALADA:	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	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 rijas	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	