

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 11</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Ovos mexidos com chouriço e cogumelos acompanha arroz <sup>1, 3, 6, 7</sup>	841	201	7,9	2,3	22,0	0,4	9,4	0,8
	SALADA:	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 12</b> Terça-feira	SOPA:	Creme de alho-francês e couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
	PRATO:	Filete de pescada panado no forno com salada de feijão-frade com batata <sup>1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13</sup>	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
	SALADA:	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 13</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
	PRATO:	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	712	169	2,8	0,5	21,1	0,6	14,3	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados (cenoura e lombarda em juliana)	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
<b>DIA 14</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e repolho <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
	PRATO:	Massa espiral c/ cavala (conserva) <sup>1, 3, 4, 6</sup>	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
	SALADA:	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 15</b> Sexta-feira	SOPA:	Caldo verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
	PRATO:	Rojões com arroz branco	1003	239	10,7	3,0	22,4	0,2	12,8	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 contém 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 2018-2019

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



Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 18</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de hortalíça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	877	209	8,5	3,2	23,8	1,1	8,9	0,9
	SALADA:	Salada de feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 19</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
	PRATO:	Paloco do pacífico à gomes de sá <sup>3,4</sup>	426	101	1,7	0,3	15,7	1,1	5,0	0,3
	SALADA:	Brócolos e couve-flor salteados	383	93	7,3	1,0	2,4	1,8	3,3	0,5
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 20</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alface e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
	PRATO:	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão branco e arroz)	819	195	5,6	1,3	22,4	0,6	13,2	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados (repolho e cenoura)	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
<b>DIA 21</b> Quinta-feira	SOPA:	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	0,7	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	0,4	267	15,7	1,9	23,1	0,9	7,4	0,7
	SALADA:	Salada de alface e cebola	0,0	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	0,0	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 22</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	517	124	124	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Peru estufado com macarrão e cenoura <sup>1,3</sup>	767	182	182	2,0	13,9	0,8	15,1	0,4
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	30	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	53	0,0	11,1	11,1	0,8	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 25 de Fevereiro 1 de Março de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 25/1</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa <sup>1, 3</sup>	1128	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
<b>DIA 26/1</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve branca e grão-de-bico <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura <sup>4</sup>	866	206	6,4	0,9	26,6	0,9	9,8	1,0
	SALADA:	Macedónia de legumes	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
<b>DIA 27/1</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli <sup>1,3</sup>	770	182	4,2	0,8	18,7	0,8	17,0	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	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 28/1</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Salada colorida de batata e peixe <sup>4</sup>	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
	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
<b>DIA 1/3</b> Sexta-feira	SOPA:	Creme de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
	PRATO:	Feijão branco com carne de porco e arroz	880	210	10,1	2,8	14,4	0,9	13,6	0,6
	SALADA:	Lombardo e cenoura (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

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 4 a 8 de Março de 2019

VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	------------	--------	------------	-----------	---------

**DIA 4**  
Segunda-feira

**DIA 5**  
Terça-feira

**DIA 6**  
Quarta-feira

# INTERRUPÇÃO LETIVA - CARNAVAL

**DIA 7**  
Quinta-feira

SOPA: Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>  
 PRATO: Nuggets de frango com arroz de ervilhas <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14</sup>  
 SALADA: Salada de couve roxa  
 SOBREMESA: Fruta da época

486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
1125	268	8,5	1,3	37,1	1,8	9,4	1,1
127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**DIA 8**  
Sexta-feira

SOPA: Sopa de abóbora e penca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>  
 PRATO: Batatas salteadas com lascas de salmão e feijão verde <sup>4</sup>  
 SALADA: Salada de alface e milho  
 SOBREMESA: Fruta da época

530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
554	132	6,3	1,2	11,5	1,1	6,5	0,1
259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
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
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 11 a 15 de Março de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 11</b> Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas e legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
	PRATO:	Ovos mexidos com fiambre e arroz branco <sup>1, 3, 5, 6</sup>	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
	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
<b>DIA 12</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de brócolos e feijão catarino <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5,0	0,7
	PRATO:	Filetes de pescada no forno com batatas salteadas <sup>4</sup>	430	102	2,6	0,4	12,3	0,9	6,8	0,2
	SALADA:	Salada de milho e tomate	174	41	1,1	0,0	4,6	2,7	2,7	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 13</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e nabo <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
	PRATO:	Frango assado c/ esparguete salteado, cenoura e ervilhas <sup>1, 3</sup>	761	181	5,5	0,9	18,0	1,2	14,2	0,5
	SALADA:	Ervilhas 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
<b>DIA 14</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Cubinhos de porco estufados com arroz, ervilhas e cenoura	892	213	9,3	2,6	20,2	0,6	11,4	0,5
	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
<b>DIA 15</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Massa de paloco com grão-de-bico <sup>1, 3, 4</sup>	1030	244	4,2	0,6	33,6	0,7	16,1	1,1
	SALADA:	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
	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
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	Tremeço
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 18 a 22 de Março de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 18</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
	PRATO:	Picadinho de carne de vaca c/ massa esparguete <sup>1,3</sup>	1116	265	8,2	2,6	34,5	1,4	12,6	0,3
	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
<b>DIA 19</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
	PRATO:	Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	845	200	4,8	0,7	25,5	0,1	13,5	0,5
	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	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 20</b> Quarta-feira	SOPA:	Creme de abóbora e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
	PRATO:	Massa à lavrador <sup>1,3</sup>	812	193	6,1	1,6	19,0	1,0	14,8	0,2
	SALADA:	Cenoura e repolho (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
<b>DIA 21</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
	PRATO:	Frango corado com arroz de ervilhas	759	180	4,6	0,8	19,3	0,2	14,8	0,4
	SALADA:	Macedónia de legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 22</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
	PRATO:	Salada camponesa de atum (batata e atum) <sup>4</sup>	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Fruta	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 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 25 a 29 de Março de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 25</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Ovos mexidos com chouriço e cogumelos acompanha arroz <sup>1, 3, 6, 7</sup>	841	201	7,9	2,3	22,0	0,4	9,4	0,8
	SALADA:	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 26</b> Terça-feira	SOPA:	Creme de alho-francês e couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
	PRATO:	Filete de pescada panado no forno com salada de feijão-frade com batata <sup>1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13</sup>	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
	SALADA:	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época <sup>3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 27</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
	PRATO:	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	712	169	2,8	0,5	21,1	0,6	14,3	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados (cenoura e lombarda em juliana)	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
<b>DIA 28</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e repolho <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
	PRATO:	Rojões com batata ao cubo no forno <sup>5, 6</sup>	874	211	15,1	2,7	10,0	0,1	8,4	0,3
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 29</b> Sexta-feira	SOPA:	Caldo verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
	PRATO:	Massa espiral c/ cavala (conserva) <sup>1, 3, 4, 6</sup>	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
	SALADA:	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 2018-2019

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



## Semana de 1 a 5 de Abril de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 1</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de hortalíça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	877	209	8,5	3,2	23,8	1,1	8,9	0,9
	SALADA:	Salada de feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 2</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
	PRATO:	Paloco do pacífico à gomes de sá <sup>3,4</sup>	426	101	1,7	0,3	15,7	1,1	5,0	0,3
	SALADA:	Brócolos e couve-flor salteados	383	93	7,3	1,0	2,4	1,8	3,3	0,5
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 3</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alface e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
	PRATO:	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão branco e arroz)	819	195	5,6	1,3	22,4	0,6	13,2	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados (repolho e cenoura)	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
<b>DIA 4</b> Quinta-feira	SOPA:	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
	PRATO:	Peru estufado com macarrão e cenoura <sup>1,3</sup>	767	182	7,2	2,0	13,9	0,8	15,1	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	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 5</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1111	267	15,7	1,9	23,1	0,9	7,4	0,7
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
	SOBREMESA:	Madalenas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3

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 8 a 12 de Abril de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 8</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa <sup>1, 3</sup>	1128	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
<b>DIA 9</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve branca e grão-de-bico <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura <sup>4</sup>	866	206	6,4	0,9	26,6	0,9	9,8	1,0
	SALADA:	Macedónia de legumes	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
<b>DIA 10</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli <sup>1, 3</sup>	770	182	4,2	0,8	18,7	0,8	17,0	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	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 11</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Feijão branco com carne de porco e arroz	966	231	11,2	3,1	15,6	0,5	15,1	0,5
	SALADA:	Lombardo e cenoura (incorporados)	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>DIA 12</b> Sexta-feira	SOPA:	Creme de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
	PRATO:	Salada colorida de batata e peixe <sup>4</sup>	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
	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

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 Abril de 2019

		VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)							
<b>DIA 15</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>							486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
	PRATO:	Nuggets de frango com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>							1125	268	8,5	1,3	37,1	1,8	9,4	1,1
	SALADA:	Salada de couve roxa							127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época							199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 16</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>							530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
	PRATO:	Batatas salteadas com lascas de salmão e feijão verde <sup>4</sup>							554	132	6,3	1,2	11,5	1,1	6,5	0,1
	SALADA:	Salada de alface e milho							259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época							441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>DIA 17</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de nabos com couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>							571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
	PRATO:	Rancho (porco aos cubos, massa e grão) <sup>1,3</sup>							868	207	8,8	2,5	17,2	1,2	13,4	0,2
	SALADA:	Cenoura e repolho (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
<b>DIA 18</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>							640	153	5,3	0,8	20,1	1,8	5,0	0,7
	PRATO:	Perna de frango assada com arroz de cenoura							760	180	4,7	0,8	20,4	0,5	13,7	0,4
	SALADA:	Salada de alface e tomate							78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Madalena <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>							1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3
<b>DIA 19</b> Sexta-feira	<b>SEXTA-FEIRA SANTA</b>															

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 22 a 26 de Abril de 2019

		VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 22</b> Segunda-feira									
<b>DIA 23</b> Terça-feira	SOPA: Creme de ervilhas e legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
	PRATO: Ovos mexidos com fiambre e arroz branco <sup>1,3,5,6</sup>	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
	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
<b>DIA 24</b> Quarta-feira	SOPA: Sopa de curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
	PRATO: Paloco do pacifico lascado c/ grão e batata ao cubo <sup>3, 4, 12</sup>	465	110	1,7	0,3	15,5	1,1	7,4	0,5
	SALADA: Salada de feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
	SOBREMESA: Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 25</b> Quinta-feira	<b>25 DE ABRIL</b>								
<b>DIA 26</b> Sexta-feira	SOPA: Sopa de couve branca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO: Strogonoff de porco com massa cotovelos <sup>1, 3</sup>	959	228	9,0	2,6	22,1	0,1	13,9	0,4
	SALADA: Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
	SOBREMESA: Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 29 de Abril a 3 de Maio de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 29/4</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
	PRATO:	Picadinho de carne de vaca c/ massa esparguete <sup>1,3</sup>	1116	265	8,2	2,6	34,5	1,4	12,6	0,3
	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
<b>DIA 30/4</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
	PRATO:	Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	845	200	4,8	0,7	25,5	0,1	13,5	0,5
	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	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 1/5</b> Quarta-feira	<b>1 DE MAIO</b>									
<b>DIA 2/5</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
	PRATO:	Salada camponesa de atum (batata e atum) <sup>4</sup>	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
	SALADA:	Macedónia de legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 3/5</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
	PRATO:	Frango corado com arroz de ervilhas	759	180	4,6	0,8	19,3	0,2	14,8	0,4
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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