

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
DIA 30 Segunda-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:							
DIA 1 Terça-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:							
DIA 2 Quarta-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:	Creme de legumes Rolo de carne assado com massa espiral, alface e cenoura Pudim	236 763 340	56 182 81	1 5 4	0.2 1.3 1.1	1.7 0,8 8.0	0.1 0.2 0.0
DIA 3 Quinta-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:	Alho francês Saladinha de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo picado) Fruta	206 770 238	49 184 57	2 4 0	0.3 1.2 0.0	2.1 1.3 0.0	0.1 0.1 0.0
DIA 4 Sexta-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:	Juliana Perninha de frango assado com arroz e salada de tomate e alface Fruta	203 682 238	49 163 57	2 3 0	0.3 0.6 0.0	2.5 0.3 13.0	0.1 0.3 0.0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 7 a 11 de Dezembro de 2020

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
DIA 7 Segunda-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:						
DIA 8 Terça-feira	SOPA: PRATO: SOBREMESA:						
DIA 9 Quarta-feira	SOPA: Espinafres PRATO: Potas à Romana no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa SOBREMESA: Fruta	208 483 238	50 115 57	2 3 0	0.3 0.3 0.0	2.0 0.8 13.0	0.2 0.3 0.0
DIA 10 Quinta-feira	SOPA: Macedónia PRATO: Massa à lavrador (cubinhos de frango e porco, macarronete, feijão catarino, lombardo e cenoura) SOBREMESA: Iogurte	198 609 360	47 146 86	3 5 2	0.5 1.5 0.0	2.9 1.8 0.0	0.2 0.1 0.0
DIA 11 Sexta-feira	SOPA: Feijão verde PRATO: Filetes de alabote no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com milho SOBREMESA: Fruta	198 464 238	47 111 57	2 3 0	0.2 0.4 0.0	2.2 1.1 13.0	0.2 0.2 0.0
Diariamente	Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46