

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 15 a 19 de Março de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 15 Segunda-feira	SOPA:	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO:	Massada de peixe com legumes	580	139	2	0,2	0,5	0,2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
DIA 16 Terça-feira	SOPA:	Feijão catarino com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	PRATO:	Bolonhesa de vitela com salada de alface e tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	SOBREMESA:	logurte	360	86	2	0,0	0,0	0,0
DIA 17 Quarta-feira	SOPA:	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	PRATO:	Frango estufado com cenoura e ervilhas com batata cozida aos cubos	294	70	1	0,2	2,1	0,1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
DIA 18 Quinta-feira	SOPA:	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	PRATO:	Pescada gratinada com arroz de legumes	454	208	2	0,5	1,2	0,1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
DIA 19 Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	PRATO:	Ranchinho (porco e frango aos cubos, grão, macarronete, couve e cenoura)	695	166	5	1,1	2,0	0,1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	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 22 a 26 de Março de 2021**

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 22 Segunda-feira	SOPA:	Couve flor	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	PRATO:	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface com couve roxa	780	187	6	0.2	0.9	0.1
	SOBREMESA:	Gelatina	389	93	0	0.0	22.0	0.0
DIA 23 Terça-feira	SOPA:	Creme de cenoura	224	54	1	0.2	1.8	0.1
	PRATO:	Massinha de aves (cotovelinhos, frango e peru), cogumelos, ervilha e milho	574	137	2	0.3	1.5	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
DIA 24 Quarta-feira	SOPA:	Aho francês	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	PRATO:	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)	582	139	2	0.3	1.2	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
DIA 25 Quinta-feira	SOPA:	Couve lombardo	206	49	2	0.3	2.0	0.2
	PRATO:	Porco estufado com massa espiral e salada de tomate	672	161	5	0.8	2.0	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
DIA 26 Sexta-feira	SOPA:	Grão com espinafres	450	108	3	0.4	2.1	0.2
	PRATO:	Rolo de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	521	125	3	0.4	1.0	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46