

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 1 a 5 de Fevereiro de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 1 Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO:	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	793	190	1,9	0,5	0,2	0,3
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
DIA 2 Terça-feira	SOPA:	Couve com cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	PRATO:	Salada russa de cavala (batata aos cubos, feijão verde, ervilha e cenoura)	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	SOBREMESA:	Pudim	545	130	8	2	9	0
DIA 3 Quarta-feira	SOPA:	Lentilhas	501	47	2	0,2	1,7	0,1
	PRATO:	Omelete no forno com cogumelos e arroz de cenoura com salada de tomate	653	173	5	1,4	0,9	0,5
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
DIA 4 Quinta-feira	SOPA:	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	PRATO:	Tirinhas de porco estufadas com cenoura e massa espiral	724	173	5	1,4	0,9	0,2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
DIA 5 Sexta-feira	SOPA:	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO:	Filetes de tilápia com molho de legumes com arroz e salada de pepino e tomate	712	170	2,3	0,3	1,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0	13	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 8 a 12 de Fevereiro de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 8 Segunda-feira	SOPA:	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO:	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de beterraba e milho	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13	0,0
DIA 9 Terça-feira	SOPA:	Feijão catarino com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	PRATO:	Arroz de peixe (filetes de alabote) com tomate e pimento e salada de tomate	580	139	2	0,2	0,5	0,2
	SOBREMESA:	logurte	360	86	2	0,0	0,0	0,0
DIA 10 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 11 Quinta-feira	SOPA:	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	PRATO:	Pescada gratinada com arroz de legumes	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
DIA 12 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			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 15 a 19 de Fevereiro de 2021

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 15 Segunda-feira							
DIA 16 Terça-feira							
DIA 17 Quarta-feira							
DIA 18 Quinta-feira	SOPA: Creme Legumes PRATO: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de cenoura com couve roxa SOBREMESA: Gelatina	206 672 238	49 161 57	2 5 0	0.3 0.8 0.0	2.0 2.0 13.0	0.2 0.2 0.0
DIA 19 Sexta-feira	SOPA: Grão com espinafres PRATO: Porco estufado (tirinhas) com massa espiral e salada de tomate SOBREMESA: Fruta	450 672 238	108 161 57	3 5 0	0.4 0.8 0.0	2.1 2.0 13.0	0.2 0.2 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 Fevereiro de 2021

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 22 Segunda-feira	SOPA:	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	PRATO:	Ovo mexido com fiambre, arroz, cenoura, ervilha e milho	811	194	8	1,9	0,2	0,4
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
DIA 23 Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO:	Saladinha de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo)	770	184	4	1,2	1,3	0,1
	SOBREMESA:	Pudim	340	81	4	1,1	8,0	0,0
DIA 24 Quarta-feira	SOPA:	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	PRATO:	Perninha de frango assado com arroz e salada de tomate e couve roxa	682	163	3	0,6	0,3	0,3
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0
DIA 25 Quinta-feira	SOPA:	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	PRATO:	Massinha de pescada com tomate e pimento (cotovelinhos, pimento, tomate e pescada)	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0
DIA 26 Sexta-feira	SOPA:	Juliana	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	PRATO:	Feijoada (porco aos cubinhos, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	SOBREMESA:		238	57	0	0,0	13,0	0,0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1,4	0,3	2	1,46