

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 9 a 13 de Dezembro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 9 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:	Carne de vaca picada com massa espiral ^{1,3}	974	232	10,1	3,3	21,9	1,3	13,0	0,3
	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 10 Terça-feira	SOPA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	PRATO:	Prato biológico	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SALADA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	0		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
DIA 11 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/ massa cotovelos ^{1,3}	823	196	7,7	2,2	14,6	0,1	16,3	0,4
	SALADA:	Juliana de couve lombarda e cenoura	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 12 Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Salada de cavala com batata e macedonia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	454	107	2,6	0,3	14,8	0,9	5,6	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	0,0	0,0	0,2
DIA 13 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}	868	207	8,8	2,5	17,2	1,2	13,4	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

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 16 a 20 de Dezembro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 16 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	1,5	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 17 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:	Arroz de peru lascado no forno	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
	SALADA:	Legumes salteados (repolho e cenoura)	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3
DIA 18 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Paloco c/ macarrão, grão e repolho ^{1,3,4}	955	226	2,1	0,3	33,4	2,0	16,1	1,2
	SALADA:	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 19 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	660	158	5,8	0,9	20,3	2,7	4,2	0,7
	PRATO:	Rojõezinhos c/ arroz	968	231	10,0	2,8	22,4	0,2	12,4	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 20 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	123	5,5	0,9	15,0	2,4	2,2	0,8
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas c/ batata ao cubo 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:	logurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

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 2019-2020

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



Semana de 23 a 27 de Dezembro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 23 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	454	109	4,7	0,8	13,4	2,1	2,2	0,7
	PRATO:	Nuggets de frango no forno c/ arroz branco ^{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 couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 24 Terça-feira	SOPA:	VÉSPERA DA ÉPOCA DE NATAL								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 25 Quarta-feira	SOPA:	DIA DE NATAL								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 26 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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 27 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}	798	189	4,4	0,8	20,5	0,9	16,5	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 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 30 de Dezembro de 2019 a 3 de Janeiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 30 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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 31 Terça-feira	SOPA:	VÉSPERA DE ANO NOVO								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 1 Quarta-feira	SOPA:	ANO NOVO								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 2 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 3 Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	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 rijá	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 6 a 10 de Janeiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 6 Segunda-feira	SOPA:	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	544	130	5,8	0,9	15,8	2,5	2,6	0,8
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	213	50	1,3	0,0	5,2	2,5	3,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 7 Terça-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	458	110	4,6	0,7	13,1	2,3	2,8	0,6
	PRATO:	Filetes de pescada gratinados c/ molho de oregãos e arroz branco ⁴	793	189	6,2	0,9	21,4	0,3	11,4	0,6
	SALADA:	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
DIA 8 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	542	130	4,4	0,7	16,9	2,0	4,6	0,6
	PRATO:	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle ¹	730	173	3,1	0,7	19,6	1,4	16,3	0,4
	SALADA:	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 9 Quinta-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:	Salada quente de atum com ovo e batata ^{3,4}	473	112	3,2	0,6	13,4	0,8	6,9	0,5
	SALADA:	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 10 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
	PRATO:	Arroz de peru no forno	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	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
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 2019-2020

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



Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 13 Segunda-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	906	215	5,7	1,1	33,0	0,2	7,1	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 14 Terça-feira	SOPA:	Sopa de nabos ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ salada russa ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14}	559	120	6,7	0,9	14,4	1,0	3,1	0,5
	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 15 Quarta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ^{1, 3}	883	210	8,9	2,6	17,9	1,0	13,9	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 16 Quinta-feira	SOPA:	Prato biológico	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	PRATO:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SALADA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
DIA 17 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de hortalíça ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete ensalsado ^{1, 3}	832	197	5,7	1,0	20,0	0,9	16,2	0,4
	SALADA:	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	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	

Declaração nutricional: variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir de valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético; Líp. - Lípidos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 20 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:	Carne de vaca picada com massa espiral ^{1,3}	974	232	10,1	3,3	21,9	1,3	13,0	0,3
	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 21 Terça-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
	PRATO:	Filete de pescada no forno c/ com ervas aromáticas e arroz ⁴	741	176	4,4	0,6	22,0	0,3	11,7	0,4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
DIA 22 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/ massa cotovelos ^{1,3}	823	196	7,7	2,2	14,6	0,1	16,3	0,4
	SALADA:	Juliana de couve lombarda e cenoura	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 23 Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Salada de cavala com batata e macedonia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	454	107	2,6	0,3	14,8	0,9	5,6	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	0,0	0,0	0,2
DIA 24 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}	868	207	8,8	2,5	17,2	1,2	13,4	0,2
	SALADA:									
	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
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 27 a 31 de Janeiro de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 27 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	1,5	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 28 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}	955	226	2,1	0,3	33,4	2,0	16,1	1,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 29 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Rojões c/ arroz	968	231	10,0	2,8	22,4	0,2	12,4	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
DIA 30 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	660	158	5,8	0,9	20,3	2,7	4,2	0,7
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas c/ batata ao cubo 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:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	logurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
DIA 31 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	123	5,5	0,9	15,0	2,4	2,2	0,8
	PRATO:	Frango assado c/ massa fusilli ^{1,3}	798	189	4,4	0,9	20,5	0,9	16,5	0,4
	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 rija	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

Declaração nutricional: variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir de valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético; Líp. - Lípidos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 3 a 7 de Fevereiro de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 3 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	454	109	4,7	0,8	13,4	2,1	2,2	0,7
	PRATO:	Nuggets de frango no forno c/ arroz branco ^{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 couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 4 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	0,0	0,0	0,2
DIA 5 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 6 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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
DIA 7 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}	798	189	4,4	0,8	20,5	0,9	16,5	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
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 2019-2020

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



Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 10 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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 11 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:	Feijoada de cogumelos	603	142	1,3	0,2	26,6	1,0	5,4	0,1
	SALADA:	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 12 Quarta-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Macarrão com frango c/ ervilhas e cenoura ^{1,3}	609	144	3,0	0,6	15,7	1,4	12,7	0,3
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
DIA 13 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 14 Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	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
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 17 a 21 de Fevereiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 17 Segunda-feira	SOPA:	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	544	130	5,8	0,9	15,8	2,5	2,6	0,8
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	213	50	1,3	0,0	5,2	2,5	3,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 18 Terça-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	458	110	4,6	0,7	13,1	2,3	2,8	0,6
	PRATO:	Filetes de pescada gratinados c/ molho de oregãos e arroz branco ⁴	793	189	6,2	0,9	21,4	0,3	11,4	0,6
	SALADA:	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
DIA 19 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	542	130	4,4	0,7	16,9	2,0	4,6	0,6
	PRATO:	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle ¹	730	173	3,1	0,7	19,6	1,4	16,3	0,4
	SALADA:	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
DIA 20 Quinta-feira	SOPA:	Prato biológico	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	PRATO:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SALADA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
DIA 21 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
	PRATO:	Feijoada carnavalesca (porco, frango, chouriço, lrepolho, feijão branco e arroz) ^{1,3,6,7}	905	216	9,8	2,8	16,0	0,8	13,8	0,3
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 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 24 a 28 de Fevereiro de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 24 Segunda-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	906	215	5,7	1,1	33,0	0,2	7,1	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 25 Terça-feira	SOPA:	CARNAVAL								
PRATO:										
SALADA:										
SOBREMESA:										
DIA 26 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
	PRATO:	Salada de pescada com batata, ovo e macedónia de legumes ^{3,4}	346	81	0,6	0,1	12,6	0,9	5,8	0,2
	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 27 Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ^{1,3}	883	210	8,9	2,6	17,9	1,0	13,9	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 28 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	679	162	5,7	0,9	22,9	1,6	4,7	0,7
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14}	977	213	11,1	1,5	29,1	0,3	3,5	0,8
	SALADA:	Cenoura, couve lombarda e pimento	541	131	12,4	1,8	2,5	1,7	1,4	0,8
	SOBREMESA:	logurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

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