

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 31 de Maio a 4 de Junho de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
DIA 31 Segunda-feira	SOPA:	Couve com cenoura	215	51.0	1.0	0.1	2.1	0.1
	PRATO:	Filetes de tilápia com molho de legumes com arroz e salada de pepino e tomate	712.0	170.0	2.3	0.3	1.6	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	57.0	0.0	0.0	13	0.0
DIA 1 Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes	236.0	56	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Perninha de frango assada com batata assada, arroz e salada de alface e cenoura	682	163.1	3.3	0.6	0.3	0.3
	SOBREMESA:	Bolo de chocolate	545	130	8	2.0	9	0
DIA 2 Quarta-feira	SOPA:	Lentilhas	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Salada russa de cavala (batata aos cubos, feijão verde, ervilha e cenoura)	608.0	145.0	5.5	1.5	1.4	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0
DIA 3 Quinta-feira								
DIA 4 Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198.0	47.0	2.0	0.2	2.2	0.1
	PRATO:	Omelete no forno com cogumelos e arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)	653	156.1	5.9	1.4	0.3	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	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 7 a 11 de Junho de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
DIA 7 Segunda-feira	SOPA:	Creme de legumes	236	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de beterraba e milho	808.9	193.3	8.2	2.7	1.7	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 8 Terça-feira	SOPA:	Feijão catarino com couve	411.0	98.3	2.8	0.3	2.5	0.2
	PRATO:	Arroz de peixe (pescada) com tomate e pimento e salada de tomate	580	138.7	1.8	0.2	0.5	0.2
	SOBREMESA:	logurte	360	86	2	0.0	0	0
DIA 9 Quarta-feira	SOPA:	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.283	2	0.2
	PRATO:	Frango estufado com cenoura e ervilhas com batata cozida aos cubos	294.1	70.3	1.1	0.2	2.1	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 10 Quinta-feira								
DIA 11 Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO:	Pescada gratinada com arroz de legumes	454	108.4	2.5	0.5	1.2	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	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 14 a 18 de Junho de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 14 Segunda-feira	SOPA:	Couve-flor	223	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	PRATO:	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface com couve roxa	780.4	186.5	5.6	0.2	0.9	0.1
	SOBREMESA:	Gelatina	389.0	93.0	0.0	0.0	22	0
DIA 15 Terça-feira	SOPA:	Creme de cenoura	224.3	53.6	1.0	0.2	1.8	0.1
	PRATO:	Massinha de aves (cotovelinhos, frango e peru), cogumelos, ervilha e milho	574	137.3	2.0	0.3	1.5	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 16 Quarta-feira	SOPA:	Alho francês	205.8	49.185	1.639	0.258	2.1	0.1
	PRATO:	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)	581.5	139.0	1.9	0.2	1.2	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 17 Quinta-feira	SOPA:	Grão com espinafres	449.8	107.5	3.0	0.4	2.1	0.2
	PRATO:	Porco estufado com massa espiral e salada de tomate	672	160.6	4.5	0.8	2	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 18 Sexta-feira	SOPA:	Couve lombardo	206.3	49.3	1.8	0.3	2	0.2
	PRATO:	Rolo de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	521	124.6	3.0	0.4	1	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	9	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 21 a 25 de Junho de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 21 Segunda-feira	SOPA:	Feijão verde	198	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO:	Ovo mexido com fiambre, arroz, cenoura, ervilha e milho	811.0	194.0	8.0	1.9	0.2	0.4
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 22 Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Saladinha de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo picado)	770	184.1	4.2	1.2	1.3	0.1
	SOBREMESA:	Pudim	340	81	4	1.1	8	0
DIA 23 Quarta-feira	SOPA:	Macedónia	197.84	47.284	3.175	0.468	2.9	0.2
	PRATO:	Perninha de frango assado com arroz e salada de tomate e couve roxa	682.4	163.1	3.3	0.6	0.3	0.3
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 24 Quinta-feira	SOPA:	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO:	Massinha de pescada com tomate e pimento (cotovelinhos, pimento, tomate e pescada)	737	176.1	2.0	0.2	1.3	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 25 Sexta-feira	SOPA:	Juliana	203.1	48.6	1.8	0.3	2.5	0.1
	PRATO:	Feijoada (porco aos cubinhos, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco	761	182.0	6.4	2.1	1.2	0.5
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	9	270	1.4	0.3	2	1.46