

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 3 a 7 de Maio de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 3 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 4 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 5 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 6 Quinta-feira	SOPA:	Couve lombardo	206.3	49.3	1.8	0.3	2	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 7 Sexta-feira	SOPA:	Grão com espinafres	449.8	107.5	3.0	0.4	2.1	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		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 10 a 14 de Maio de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 10 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 11 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 12 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 13 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 14 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	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 17 a 21 de Maio de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 17 Segunda-feira	SOPA:	Espinafres	208	49.7	1.9	0.3	2	0.2
	PRATO:	Potas à Romana no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa	482.8	115.4	2.9	0.3	0.8	0.3
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 18 Terça-feira	SOPA:	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO:	Cubos de porco com jardineira de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde) com massa espiral	774	184.9	4.6	1.2	1.2	0.3
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 19 Quarta-feira	SOPA:	Creme de legumes	235.9	56.379	0.997	0.16	1.7	0.1
	PRATO:	Peixe (rolo pescada) à Gomes de Sá com salada de tomate	379.6	90.7	1.9	0.2	0.8	0.3
	SOBREMESA:	logurte	360	86	2	0.0	0	0
DIA 20 Quinta-feira	SOPA:	Macedónia	197.8	47.3	3.2	0.5	2.9	0.2
	PRATO:	Massa à lavrador (cubinhos de frango e porco, macarronete, feijão catarino, lombardo e cenoura)	609	145.6	5.3	1.5	1.8	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 21 Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO:	Filetes de alabote no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com milho	464	110.8	2.7	0.4	1.1	0.2
	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 24 a 28 de Maio de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 24 Segunda-feira	SOPA:	Creme de abóbora	199	47.5	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO:	Estufado de picadinho de vaca com esparguete e macedónia de legumes	808.8	193.3	7.4	2.5	0.9	0.3
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 25 Terça-feira	SOPA:	Couve flor	223.1	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	PRATO:	Pescada estufada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface com couve roxa	469	112.0	2.5	0.3	1.3	0.2
	SOBREMESA:	Gelatina	389	93	0	0.0	22	0
DIA 26 Quarta-feira	SOPA:	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.283	2	0.2
	PRATO:	Peru estufado com massa espiral, milho e ervilha	728.8	174.2	4.2	1.0	1.4	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 27 Quinta-feira	SOPA:	Feijão branco com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	PRATO:	Salada de salmão (salmão desfiado, batata, cenoura e feijão verde)	597	142.6	8.4	1.6	1.1	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.2	0.0	13	0
DIA 28 Sexta-feira	SOPA:	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1
	PRATO:	Rolo de carne assado com arroz de cenoura, alface e tomate	763	182.3	4.6	1.3	0.8	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46