

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 5 a 9 de Abril de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 5 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 6 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 7 Quarta-feira	SOPA:	Creme de legumes	235.9	56.37	0.997	0.16	1.7	0.1
	PRATO:	Peixe (rolo pescada) à Gomes de Sá com salada de tomate	179.6	90.7	1.9	0.2	0.8	0.3
	SOBREMESA:	logurte	360	86	2	0.0	0	0
DIA 8 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	0	0
DIA 9 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 12 a 16 de Abril de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 12 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	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 13 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	289	93	0	0.0	22	0
DIA 14 Quarta-feira	SOPA:	Espinafres	207.8	46.68	1.92	0.238	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 15 Quinta-feira	SOPA:	Feijão branco com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	0.5	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	0.0	0.0	13	0
DIA 16 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

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 19 a 23 de Abril de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 19 Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas	250	60.0	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	793.0	190.0	1.9	0.5	0.2	0.3
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	57.0	0.0	0.0	13	0.0
DIA 20 Terça-feira	SOPA:	Couve com cenoura	215.0	51.0	1.0	0.1	2.1	0.1
	PRATO:	Salada russa de cavala (batata aos cubos, feijão verde, ervilha e cenoura)	608	145.0	5.5	1.5	1.4	0.1
	SOBREMESA:	Pudim	545	130	8	2.0	9	0
DIA 21 Quarta-feira	SOPA:	Lentilhas	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Omelete no forno com cogumelos e arroz de cenoura com salada de tomate	653	156.1	5.9	1.4	0.3	0.5
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0
DIA 22 Quinta-feira	SOPA:	Feijão verde	198	47.0	2.0	0.2	2.2	0.2
	PRATO:	Tirinhas de porco estufadas com cenoura e massa espiral	724	173.0	5.0	1.4	0.9	0.2
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	57.0	0.0	0.0	13	0.0
DIA 23 Sexta-feira	SOPA:	Creme de legumes	236.0	56.0	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Filetes de tilápia com molho de legumes com arroz e salada de pepino e tomate	712	170.0	2.3	0.3	1.6	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 26 a 30 de Abril de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 26 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	1.8	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 27 Terça-feira	SOPA:	Feijão catarino com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	PRATO:	Arroz de peixe (filetes de alabote) 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 28 Quarta-feira	SOPA:	Espinafres	207.8	49.68	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 29 Quinta-feira	SOPA:	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1
	PRATO:	Pescada gratinada com arroz de legumes	454	108.4	2.5	0.5	1.2	0.1
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	26.9	0.0	0.0	13	0
DIA 30 Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO:	Ranchinho (porco e frango aos cubos, grão, macarronete, couve e cenoura)	695	166.2	4.6	1.1	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