

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A. G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
<b>DIA 31</b> Segunda-feira	SOPA	Creme de abóbora	199	47.5	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Bolonhesa de aves 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
<b>DIA 1</b> 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
<b>DIA 2</b> Quarta-feira	SOPA	Espinafres	207.89	49.686	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	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0
<b>DIA 3</b> Quinta-feira	SOPA	Feijão branco com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	PRATO	Salada de cavala (cavala, 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
<b>DIA 4</b> 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 2021/2022

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



## Semana de 7 a 11 de Fevereiro de 2022

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A. G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
<b>DIA 7</b> Segunda-feira	SOPA	Creme de ervilhas	250	60.0	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes	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
<b>DIA 9</b> Terça-feira	SOPA	Couve com cenoura	215.0	51.0	1.0	0.1	2.1	0.1
	PRATO	Perna de porco assada (à fatia) com macarronete e salada de tomate com beterraba	556	132.8	4.9	1.4	1.8	0.1
	SOBREMESA	Pudim	545	130	8	2.0	9	0
<b>DIA 9</b> Quarta-feira	SOPA	Lentilhas	501	130	1	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Ovo mexido com fiambre, cogumelos, milho, ervilha e arroz	653.0	156.1	5.9	1.4	0.3	0.5
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0
<b>DIA 10</b> Quinta-feira	SOPA	Feijão verde	198.0	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
<b>DIA 11</b> 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 2021/2022

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



Semana de 14 a 18 de Fevereiro de 2022			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A. G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 14</b> Segunda-feira	SOPA	Creme de legumes	236	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	808.9	193.3	8.2	2.7	1.8	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
<b>DIA 15</b> Terça-feira	SOPA	Feijão catarino com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	PRATO	Arroz de peixe (pescada) com tomate e pimento	580	138.7	1.8	0.2	0.5	0.2
	SOBREMESA	logurte	360	86	2	0.0	0	0
<b>DIA 16</b> Quarta-feira	SOPA	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.238	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
<b>DIA 17</b> 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	56.9	0.0	0.0	13	0
<b>DIA 18</b> 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

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 21 a 25 de Fevereiro de 2022			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A. G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 21</b> Segunda-feira	SOPA	Couve-flor	233	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	PRATO	Bolonhesa de atum com cenoura ralada	685.0	163.7	3.9	1.1	2	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
<b>DIA 22</b> Terça-feira	SOPA	Creme de cenoura	224.3	53.6	1.0	0.2	1.8	0.1
	PRATO	Arroz de carne (frango e porco) com cogumelos, ervilha e milho	809	193.3	8.2	2.7	1.8	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
<b>DIA 23</b> 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	Gelatina	389	93	0	0.0	22	0
<b>DIA 24</b> 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
<b>DIA 25</b> 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