

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 29</b> 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	289.0	93.0	0.0	0.0	22	0
<b>DIA 30</b> 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
<b>DIA 1</b> Quarta-feira	FERIADO							
<b>DIA 2</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 3</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

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 6 a 10 de Dezembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 6</b> Segunda-feira	SOPA	Feijão verde	198	47.3	1.8	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
<b>DIA 7</b> 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
<b>DIA 8</b> Quarta-feira	FERIADO							
<b>DIA 9</b> 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
<b>DIA 10</b> Sexta-feira	SOPA	Juliana	203.1	48.6	1.8	0.3	2.5	0.1
	PRATO	Feijoada (porco e frango aos cubinhos, feijão, 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 2021/2022

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



Semana de 13 a 17 de Dezembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 13</b> 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
<b>DIA 14</b> 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
<b>DIA 15</b> 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	279.6	90.7	1.9	0.2	0.8	0.3
	SOBREMESA	logurte	360	86	2	0.0	0	0
<b>DIA 16</b> 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
<b>DIA 17</b> Sexta-feira	SOPA	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.1	0.2
	PRATO	Filetes de tilápia 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 2021/2022

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



Semana de 20 a 23 de Dezembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>DIA 20</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	56.9	0.0	0.0	13	0	
<b>DIA 21</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 22</b> 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	
<b>DIA 23</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 24</b> Sexta-feira	VÉSPERA DE NATAL								
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 27 a 30 de Dezembro de 2021			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>DIA 27</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 28</b> Terça-feira	SOPA	Couve com cenoura	215.0	51.0	1.0	0.1	2.1	0.1	
	PRATO	Rolo de carne assado 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 29</b> Quarta-feira	SOPA	Lentilhas	501	120	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 30</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 31</b> Sexta-feira	VÉSPERA DE ANO NOVO								
Diariamente	Pão de mistura		1129	270	1.4	0.3	2	1.46	