

EMENTAS ESCOLARES ANO LETIVO 2020-2021

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

Data	Refeição		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Dia 2 Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora	199	48	2	0,3	2,1	1,0
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada de alface com tomate	809	193	7	2,5	0,9	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 3 Terça-feira	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	2,1	2,0
	Prato	Salada de salmão (salmão desfiado, batata, cenoura e feijão verde)	597	143	8	1,6	1,1	1,0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0,0	22,0	0,0
Dia 4 Quarta-feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	2,0
	Prato	Peru estufado com massa espiral, milho e ervilha	729	174	4	1,0	1,4	2,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 5 Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Pescada estufada com ervas aromáticas, batata assada e salada de alface com couve roxa	469	112	3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 6 Sexta-feira	Sopa	Brócolos	212	51	0	0,3	2,1	0,1
	Prato	Omolete no forno com cogumelos e arroz de cenoura com salada de tomate	653	156	6	1,4	0,3	0,5
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0

Diariamente: pão de mistura

1129 270 1,4 0,3 2,0 1,46

Alergénicos | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

EMENTAS ESCOLARES ANO LETIVO 2020-2021

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

Data	Refeição	Semana de 9 a 13 de Novembro de 2020					V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Dia 9 Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1				
	Prato	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	793	190	1,9	0,5	0,2	0,3				
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0				
Dia 10 Terça-feira	Sopa	Couve com cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1				
	Prato	Salada russa de cavala (batata aos cubos, feijão verde, ervilha e cenoura)	606	145	5,5	1,5	1,4	0,1				
	Sobremesa	Pidim	545	130	8	2,0	9,0	0,0				
Dia 11 Quarta-feira	Sopa	Lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1				
	Prato	Ovo mexido com fiambre, arroz, cenoura, ervilha e milho	811	194	8	1,9	0,2	0,4				
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0				
Dia 12 Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2				
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos com massa espiral e salda de alface	724	173	5	1,4	0,9	0,2				
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0				
Dia 13 Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1				
	Prato	Filetes de tilápia com molho de legumes com arroz e salada de tomate	712	170	2,3	0,3	1,6	0,1				
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0				

Diariamente: pão de mistura

1129 270 1,4 0,3 2,0 1,46

Alergénicos | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

EMENTAS ESCOLARES ANO LETIVO 2020-2021

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

Data	Refeição		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020								
Dia 16 Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface e tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 17 Terça-feira	Sopa	Feijão catarino com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Arroz de peixe (filetes de alabote) com tomate e pimento e salada de tomate	580	139	2	0,2	0,5	0,2
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0,0	0,0	0,0
Dia 18 Quarta-feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com batata cozida aos cubos	294	70	1	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta	2238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 19 Quinta-feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Pescada gratinada com arroz de legumes e salada de alface	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 20 Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Ranchinho (porco e frango aos cubos, grão, macarronete, couve e cenoura)	695	166	5	1,1	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0

Diariamente: pão de mistura

1129 270 1,4 0,3 2,0 1,46

Alergénicos | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

EMENTAS ESCOLARES ANO LETIVO 2020-2021

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

Data	Refeição		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Semana de 23 a 27 de Novembro de 2020								
Dia 23 Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface com couve roxa	780	187	6	0,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0,0	22,0	0,0
Dia 24 Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massinha de aves (cotovelinhos, frango e peru), cogumelos, ervilha e milho	574	137	2	0,3	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 25 Quarta-feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)	582	139	2	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 26 Quinta-feira	Sopa	Couve lombardo	206	49	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Porco estufado com massa espiral e salada de tomate	672	161	5	0,8	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 27 Sexta-feira	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Rolo de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	521	125	3	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0

Diariamente: pão de mistura

1129 270 1,4 0,3 2,0 1,46

Alergénicos | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.