

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 18 a 22 de Outubro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 18</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	389.0	93.0	0.0	0.0	22	0
<b>DIA 19</b> Terça-feira	SOPA	Creme de cenoura	224.3	53.6	1.0	0.2	1.8	0.1
	PRATO	Ranchinho biológico	574	137.3	2.0	0.3	1.5	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
<b>DIA 20</b> Quarta-feira	SOPA	Alho francês	205.5	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
<b>DIA 21</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	26.9	0.0	0.0	13	0
<b>DIA 22</b> Sexta-feira	SOPA	Grão com espinafres	449.8	108.5	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