

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 2 a 6 de Março de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 2 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1.8	0.3	4.1	0.6	0.8	0.2
	PRATO:	Carne de vaca picada com massa espiral ^{1,3,6}	992	236	9.8	3.2	22.3	1.3	14.0	0.2
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0.9	0.0	5.3	3.1	2.6	0.1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
DIA 3 Terça-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1.7	0.3	4.6	0.7	0.8	0.2
	PRATO:	Filete de pescada no forno c/ com ervas aromáticas e arroz ⁴	741	176	4.4	0.6	22.0	0.3	11.7	0.4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0.3	0.0	3.4	3.2	0.8	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
DIA 4 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1.9	0.3	7.1	0.8	1.6	0.2
	PRATO:	Perna de peru estufada c/ massa cotovelos ^{1,3}	823	196	7.7	2.2	14.6	0.1	16.3	0.4
	SALADA:	Juliana de couve lombarda e cenoura	106	25	0.1	0.0	3.2	3.0	1.5	1.3
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0.2	0.0	11.1	11.1	0.8	0.0
DIA 5 Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1.8	0.3	4.7	0.5	0.7	0.2
	PRATO:	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão, cenoura e repolho)	808	193	8.0	1.7	16.4	0.5	13.6	0.5
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	Gelatina / Fruta da época	323	76	0.0	0.0	19.0	18.0	0.0	0.2
DIA 6 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1.7	0.3	4.5	0.5	0.8	0.3
	PRATO:	Salada de cavala com batata e macedonia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	454	107	2.6	0.3	14.8	0.9	5.6	0.2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 9 a 13 de Março de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 9 Segunda-feira	SOPA:	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,9	0,3	5,2	0,5	0,6	0,3
	PRATO:	Ovos mexidos com legumes (sem adição de gordura), fiambre, salsa e arroz branco ^{1,3,6}	724	173	6,7	1,5	19,5	0,7	7,5	0,6
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,2	0,0
DIA 10 Terça-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
	PRATO:	Paloco c/ macarrão, grão e repolho ^{1,3,4}	954	226	2,2	0,4	33,4	2,2	15,3	1,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 11 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,8	0,6	0,2
	PRATO:	Rojões c/ arroz	968	231	10,0	2,8	22,4	0,2	12,4	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 12 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
	PRATO:	Frango assado c/ massa fusilli ^{1,3}	827	196	4,5	0,9	22,3	1,0	16,1	0,4
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
	SOBREMESA:	logurte ⁷ / Fruta da época	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
DIA 13 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
	PRATO:	Tiras de pota panadas no forno c/ batata ao cubo e legumes estufados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	581	140	7,4	0,7	13,0	0,7	4,7	0,5
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 16 a 20 de Março de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 16 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	164	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
	PRATO:	Nuggets de frango no forno c/ arroz branco ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14}	1203	286	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,3
	SALADA:	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 17 Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,6	0,6	0,3
	PRATO:	Filetes de pescada crocantes (corn flakes) c/ batatas salteadas ^{1, 3, 4, 8}	543	129	2,8	0,5	18,1	1,3	7,1	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Gelatina / Fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
DIA 18 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve galega em juliana ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	171	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
	PRATO:	Carne de porco guisada c/ feijão e cotovelinhos, cenoura e repolho ^{1, 3}	1025	244	8,7	2,5	25,3	0,1	15,4	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 19 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho ⁴	858	204	6,4	0,9	26,0	0,7	9,9	0,9
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 20 Sexta-feira	SOPA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	PRATO:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SALADA:	Ementa biológica	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rija
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 23 a 27 de Março de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 23 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de macedónia ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
	PRATO:	Rolo de carne no forno c/ arroz branco ^{1, 6, 12}	948	226	9,2	3,5	25,5	0,9	9,7	0,9
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 24 Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor e favas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	185	44	1,7	0,3	5,2	0,8	1,5	0,2
	PRATO:	Salada de Paloco com grão, ovo, batata e molho verde ^{3, 4, 12}	548	130	3,3	0,5	16,2	1,3	7,8	0,5
	SALADA:	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 25 Quarta-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
	PRATO:	Frango estufado c/ ervilhas, cenoura e arroz	743	176	4,5	0,8	20,7	0,6	12,8	0,5
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 26 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	163	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,7	0,2
	PRATO:	Carne de porco estufada c/ massa espiral e cenoura ^{1, 3}	944	225	9,7	2,9	20,2	1,1	13,6	0,4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
	SOBREMESA:	Pudim ⁷ / Fruta da época	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
DIA 27 Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
	PRATO:	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14}	971	231	4,6	0,6	38,7	1,6	7,1	0,4
	SALADA:	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 30 de Março a 3 de Abril de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 30/3 Segunda-feira	SOPA:	Creme de cebola e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	170	41	1,8	0,3	4,9	0,8	0,8	0,3
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa ^{1, 3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	213	50	1,3	0,0	5,2	2,5	3,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 1/4 Terça-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	167	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
	PRATO:	Filetes de pescada gratinados c/ molho de orégãos e arroz branco ⁴	793	189	6,2	0,9	21,4	0,3	11,4	0,6
	SALADA:	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina / Fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
DIA 2/4 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	213	51	1,7	0,3	6,7	0,8	1,8	0,2
	PRATO:	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle ¹	772	183	3,3	0,7	20,7	1,4	17,4	0,4
	SALADA:	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 3/4 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de macedónia ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
	PRATO:	Arroz de peru no peru	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 5/4 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	160	38	1,7	0,3	4,6	0,7	0,8	0,2
	PRATO:	Salada quente de atum com ovo e batata ^{3, 4}	473	112	3,2	0,6	13,4	0,8	6,9	0,5
	SALADA:	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 6 a 10 de Abril de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 6 Segunda-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
	PRATO:	Nugetts de frango no forno c/ arroz ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14}	1203	286	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,3
	SALADA:	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 7 Terça-feira	SOPA:	Sopa de nabos ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	168	40	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
	PRATO:	Salada de pescada com batata, ovo e macedónia de legumes ^{3, 4}	346	81	0,6	0,1	12,6	0,9	5,8	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 8 Quarta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ^{1, 3}	882	210	8,9	2,6	17,9	1,1	13,5	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 9 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	222	53	1,9	0,3	7,5	0,5	1,5	0,2
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14}	977	213	11,1	1,5	29,1	0,3	3,5	0,8
	SALADA:	Cenoura, couve lombarda e pimento	541	131	12,4	1,8	2,5	1,7	1,4	0,8
	SOBREMESA:	logurte ⁷ / Fruta da época	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
DIA 10 Sexta-feira	SEXTA-FEIRA SANTA									

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rijas	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 13 a 17 de Abril de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 13 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,1	0,6	0,8	0,2
	PRATO:	Carne de vaca picada com massa espiral ^{1,3,6}	992	236	9,8	3,2	22,3	1,3	14,0	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 14 Terça-feira	SOPA:	Ementa biológica	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	PRATO:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SALADA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
DIA 15 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,9	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
	PRATO:	Perna de peru estufada c/ massa cotovelos ^{1,3}	823	196	7,7	2,2	14,6	0,1	16,3	0,4
	SALADA:	Juliana de couve lombarda e cenoura	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 16 Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
	PRATO:	Salada de cavala com batata e macedonia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	454	107	2,6	0,3	14,8	0,9	5,6	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina / Fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
DIA 17 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1,7	0,3	4,5	0,5	0,8	0,3
	PRATO:	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 20 a 24 de Abril de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 20 Segunda-feira	SOPA:	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,9	0,3	5,2	0,5	0,6	0,3
	PRATO:	Ovos mexidos com legumes (sem adição de gordura), fiambre, salsa e arroz branco ^{1,3,6}	724	173	6,7	1,5	19,5	0,7	7,5	0,6
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 21 Terça-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
	PRATO:	Paloco c/ macarrão, grão e repolho ^{1,3,4}	954	226	2,2	0,4	33,4	2,2	15,3	1,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 22 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,8	0,6	0,2
	PRATO:	Rojões c/ arroz	968	231	10,0	2,8	22,4	0,2	12,4	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 23 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas c/ batata ao cubo e legumes estufados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	705	170	11,1	1,1	12,5	0,7	4,5	0,5
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	logurte ⁷ / Fruta da época	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
DIA 24 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
	PRATO:	Frango assado c/ massa fusilli ^{1,3}	827	196	4,5	0,9	22,3	1,0	16,1	0,4
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 27 de Abril a 1 de Maio de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 27/4 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	164	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
	PRATO:	Nugetts de frango no forno c/ arroz branco ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14}	1203	286	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,3
	SALADA:	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 28/4 Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,6	0,6	0,3
	PRATO:	Filetes de pescada crocantes (corn flakes) c/ batatas salteadas ^{1, 3, 4, 8}	543	129	2,8	0,5	18,1	1,3	7,1	0,4
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Gelatina / Fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
DIA 29/4 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve galega em juliana ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	171	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete ^{1, 3}	827	196	4,5	0,8	22,3	1,0	16,1	0,4
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 30/4 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho ⁴	858	204	6,4	0,9	26,0	0,7	9,9	0,9
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 1/5 Sexta-feira	FERIADO									

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rijas	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 4 a 8 de Maio de 2020			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 4 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
	PRATO:	Rolo de carne no forno c/ arroz branco ^{1,6,12}	948	226	9,2	3,5	25,5	0,9	9,7	0,9
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
DIA 5 Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,7	0,3	5,2	0,8	1,5	0,2
	PRATO:	Salada de Paloco com grão, ovo, batata e molho verde ^{3,4,12}	548	130	3,3	0,5	16,2	1,3	7,8	0,5
	SALADA:	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 6 Quarta-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
	PRATO:	Macarrão com frango c/ ervilhas e cenoura ^{1,3}	616	146	3,1	0,6	16,7	1,6	11,7	0,3
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 7 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	1,7	1,7	0,9	0,7	0,2
	PRATO:	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	971	231	4,6	4,6	4,6	1,6	7,1	0,4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,3	0,3	3,2	0,8	0,0
	SOBREMESA:	Pudim ⁷ / Fruta da época	451	107	1,4	1,4	1,4	19,6	2,1	0,2
DIA 8 Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
	PRATO:	Carne de porco estufada c/ massa espiral e cenoura ^{1,3}	944	225	9,7	2,9	20,2	1,1	13,6	0,4
	SALADA:	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rijas	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 11 a 15 de Maio de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 11 Segunda-feira	SOPA:	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,8	0,3	4,9	0,8	0,8	0,3
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	213	50	1,3	0,0	5,2	2,5	3,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 12 Terça-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
	PRATO:	Filetes de pescada gratinados c/ molho de orégãos e arroz branco ⁴	793	189	6,2	0,9	21,4	0,3	11,4	0,6
	SALADA:	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina / Fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
DIA 13 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,7	0,3	6,7	0,8	1,8	0,2
	PRATO:	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle ¹	772	183	3,3	0,7	20,7	1,4	17,4	0,4
	SALADA:	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 14 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
	PRATO:	Salada quente de atum com ovo e batata ^{3,4}	473	112	3,2	0,6	13,4	0,8	6,9	0,5
	SALADA:	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
DIA 15 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,6	0,7	0,8	0,2
	PRATO:	Arroz de peru no forno	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
	SALADA:	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2019-2020

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



Semana de 18 a 22 de Maio de 2020

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 18 Segunda-feira	SOPA:	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
	PRATO:	Nugetts de frango no forno c/ arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1203	286	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,3
	SALADA:	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
DIA 19 Terça-feira	SOPA:	Ementa biológica	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	PRATO:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SALADA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
DIA 20 Quarta-feira	SOPA:	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ^{1,3}	882	210	8,9	2,6	17,9	1,1	13,5	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
DIA 21 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,9	0,3	7,5	0,5	1,5	0,2
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	977	213	11,1	1,5	29,1	0,3	3,5	0,8
	SALADA:	Cenoura, couve lombarda e pimento	541	131	12,4	1,8	2,5	1,7	1,4	0,8
	SOBREMESA:	logurte ⁷ / Fruta da época	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
DIA 22 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,6	0,3	4,6	1,0	1,0	0,2
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete ensalsado ^{1,3}	863	205	5,9	1,0	21,7	1,0	15,7	0,4
	SALADA:	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos