

# 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 Setembro a 4 de Outubro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 30</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	454	109	4,7	0,8	13,4	2,1	2,2	0,7
	PRATO:	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, macarronete e com oregãos <sup>1, 3, 6, 7, 12, 14</sup>	842	201	8,1	3,0	21,2	1,4	9,9	0,9
	SALADA:	Salada de couve roxa e milho	83	20	0,5	0,0	1,8	0,6	1,6	69,4
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 1</b> Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes	372	88	1,0	0,1	16,7	1,4	2,3	0,1
	PRATO:	Filetes de pescada crocantes (corn flakes) c/ batatas salteadas <sup>1, 3, 4, 8</sup>	540	128	2,7	0,5	18,1	0,7	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	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 2</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve galega em juliana <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	614	147	6,8	1,1	18,0	2,5	2,4	0,9
	PRATO:	Carne de porco guisada c/ feijão e cotovelinhos, cenoura e repolho <sup>1, 3</sup>	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:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 3</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho <sup>4</sup>	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:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 4</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de feijão branco e penca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	647	155	5,4	0,8	19,4	2,3	4,7	0,7
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete <sup>1, 3</sup>	798	189	4,4	0,8	20,5	0,9	16,5	0,4
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Maçã starking	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 7 a 11 de Outubro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 7</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
	PRATO:	Hambúrguer de aves c/ arroz branco <sup>1,6,12</sup>	981	233	6,1	1,8	29,8	0,4	14,6	0,4
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 8</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	508	121	4,7	0,7	14,3	2,2	4,0	0,6
	PRATO:	Salada de paloco com grão, ovo, batata e molho verde <sup>3,4,12</sup>	552	131	3,4	0,5	16,3	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	0,0
	SOBREMESA:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 9</b> Quarta-feira	SOPA:	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Macarrão com frango c/ ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>	609	144	3,0	0,6	15,7	1,4	12,7	0,3
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 10</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
	PRATO:	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	975	232	4,7	0,6	38,9	1,6	7,2	0,4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 11</b> Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Carne de porco estufada c/ massa espiral e cenoura <sup>1,3</sup>	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:	Maçã starking	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 14 a 18 de Outubro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 14</b> Segunda-feira	SOPA:	Creme de cebola e cenoura <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	544	130	5,8	0,9	15,8	2,5	2,6	0,8
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa <sup>1, 3</sup>	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:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 15</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	458	110	4,6	0,7	13,1	2,3	2,8	0,6
	PRATO:	Filetes de pescada gratinados c/ molho de oregãos e arroz branco <sup>4</sup>	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	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 16</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão catarino e hortícolas <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	542	130	4,4	0,7	16,9	2,0	4,6	0,6
	PRATO:	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle <sup>1</sup>	730	173	3,1	0,7	19,6	1,4	16,3	0,4
	SALADA:	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
	SOBREMESA:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 17</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de macedónia <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
	PRATO:	Salada quente de atum com ovo e batata <sup>3, 4</sup>	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:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 18</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
	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:	Maçã starking	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 21 a 25 de Outubro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 21</b> Segunda-feira	SOPA:	Juliana de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho <sup>3</sup>	906	215	5,7	1,1	33,0	0,2	7,1	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 22</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
	PRATO:	Salada de pescada com batata, ovo e macedónia de legumes <sup>3,4</sup>	351	83	0,8	0,2	12,4	0,9	5,9	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 23</b> Quarta-feira	SOPA:	Creme de curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, repolho, cenoura, feijão e macarrão) <sup>1,3</sup>	883	210	8,9	2,6	17,9	1,0	13,9	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 24</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e feijão catarino <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	679	162	5,7	0,9	22,9	1,6	4,7	0,7
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14</sup>	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 <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
<b>DIA 25</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de hortalíça <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete ensalsado <sup>1,3</sup>	832	197	5,7	1,0	20,0	0,9	16,2	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:	Maçã golden	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 28 de Outubro a 1 de Novembro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 28</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
	PRATO:	Carne de vaca picada com massa espiral <sup>1,3</sup>	974	232	10,1	3,3	21,9	1,3	13,0	0,3
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 29</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
	PRATO:	Filete de pescada no forno c/ com ervas aromáticas e arroz <sup>4</sup>	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:	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>DIA 30</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
	PRATO:	Perna de peru estufada c/ massa cotovelos <sup>1,3</sup>	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:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 31</b> Quinta-feira	SOPA:	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Salada de cavala com batata e macedonia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4,6</sup>	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	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 1</b> 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 Novembro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 4</b> Segunda-feira	SOPA:	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	689	165	7,8	1,3	20,6	2,1	2,2	1,1
	PRATO:	Ovos mexidos com legumes (sem adição de gordura), fiambre, salsa e arroz branco <sup>1,3,6</sup>	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:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 5</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Paloco c/ macarrão, grão e repolho <sup>1,3,4</sup>	955	226	2,1	0,3	33,4	2,0	16,1	1,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 6</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	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:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 7</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	660	158	5,8	0,9	20,3	2,7	4,2	0,7
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas c/ batata ao cubo e legumes estufados <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
<b>DIA 8</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	515	123	5,5	0,9	15,0	2,4	2,2	0,8
	PRATO:	Frango assado c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	798	189	4,4	0,9	20,5	0,9	16,5	0,4
	SALADA:	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
	SOBREMESA:	Maçã starking	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 11 a 15 de Novembro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 11</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	454	109	4,7	0,8	13,4	2,1	2,2	0,7
	PRATO:	Fêveras de porco estufadas c/ molho de castanhas e batata frita cubos no forno <sup>5, 6, 8</sup>	596	143	6,2	0,9	13,1	0,4	8,5	0,2
	SALADA:	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 12</b> Terça-feira	SOPA:	Creme de legumes	372	88	1,0	0,1	16,7	1,4	2,3	0,1
	PRATO:	Filetes de pescada crocantes (corn flakes) c/ batatas salteadas <sup>1, 3, 4, 8</sup>	540	128	2,7	0,5	18,1	0,7	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	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 13</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de couve galega em juliana <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	614	147	6,8	1,1	18,0	2,5	2,4	0,9
	PRATO:	Carne de porco guisada c/ feijão e cotovelinhos, cenoura e repolho <sup>1, 3</sup>	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:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 14</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho <sup>4</sup>	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:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 15</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de feijão branco e penca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	647	155	5,4	0,8	19,4	2,3	4,7	0,7
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete <sup>1, 3</sup>	798	189	4,4	0,8	20,5	0,9	16,5	0,4
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Maçã starking	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 Novembro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 18</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
	PRATO:	Hambúrguer de aves c/ arroz branco <sup>1,6,12</sup>	981	233	6,1	1,8	29,8	0,4	14,6	0,4
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 19</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	508	121	4,7	0,7	14,3	2,2	4,0	0,6
	PRATO:	Salada de paloco com grão, ovo, batata e molho verde <sup>3,4,12</sup>	552	131	3,4	0,5	16,3	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	0,0
	SOBREMESA:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 20</b> Quarta-feira	SOPA:	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Macarrão com frango c/ ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>	609	144	3,0	0,6	15,7	1,4	12,7	0,3
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 21</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
	PRATO:	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	975	232	4,7	0,6	38,9	1,6	7,2	0,4
	SALADA:	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 22</b> Sexta-feira	SOPA:	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Carne de porco estufada c/ massa espiral e cenoura <sup>1,3</sup>	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:	Maçã starking	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 25 a 29 de Novembro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 25</b> Segunda-feira	SOPA:	Creme de cebola e cenoura <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	544	130	5,8	0,9	15,8	2,5	2,6	0,8
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa <sup>1, 3</sup>	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:	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 26</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	458	110	4,6	0,7	13,1	2,3	2,8	0,6
	PRATO:	Filetes de pescada gratinados c/ molho de oregãos e arroz branco <sup>4</sup>	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	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 27</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão catarino e hortícolas <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	542	130	4,4	0,7	16,9	2,0	4,6	0,6
	PRATO:	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle 1	730	173	3,1	0,7	19,6	1,4	16,3	0,4
	SALADA:	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
	SOBREMESA:	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>DIA 28</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de macedónia <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
	PRATO:	Salada quente de atum com ovo e batata <sup>3, 4</sup>	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:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 29</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
	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:	Maçã starking	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 2 a 6 de Dezembro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 2</b> Segunda-feira	SOPA:	Juliana de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	491	118	5,6	0,9	13,3	2,4	2,1	0,8
	PRATO:	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho <sup>3</sup>	906	215	5,7	1,1	33,0	0,2	7,1	0,2
	SALADA:	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
	SOBREMESA:	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>DIA 3</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de nabos <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
	PRATO:	Salada de pescada com batata, ovo e macedónia de legumes <sup>3, 4</sup>	351	83	0,8	0,2	12,4	0,9	5,9	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 4</b> Quarta-feira	SOPA:	Creme de curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Massa à lavrador (carnes, repolho, cenoura, feijão e macarrão) <sup>1, 3</sup>	883	210	8,9	2,6	17,9	1,0	13,9	0,2
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 5</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e feijão catarino <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	679	162	5,7	0,9	22,9	1,6	4,7	0,7
	PRATO:	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14</sup>	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 <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
<b>DIA 6</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de hortaliça <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Perna de frango assada c/ esparguete ensalsado <sup>1, 3</sup>	832	197	5,7	1,0	20,0	0,9	16,2	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:	Maçã golden	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