

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 19 a 23 de Outubro de 2020	V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Dia 19 Segunda-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Rolo de carne assado com massa espiral, alface e cenoura	763	182	5	1,3	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 20 Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	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	4	1,2	1,3	0,1
	Sobremesa	Pudim	340	81	4	1,1	8,0	0,0
Dia 21 Quarta-feira	Sopa	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Perninha de frango assado com arroz e salada de tomate e alface	682	163	3	0,6	0,3	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 22 Quinta-feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massinha de paloco com tomate e pimento (cotovelinhos, pimento, tomate e filetes de Paloco)	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 23 Sexta-feira	Sopa	Juliana	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Feijoada (porco aos cubinhos, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
			6046	1444	34	8	76,3	2

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)*
Dia 26 Segunda-feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Filetes de alabote no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com milho	464	111	3	0,4	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 27 Terça-feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Jardineira de porco (batata, cenoura, feijão-verde e cubos de porco)	774	185	5	1,2	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 28 Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Peixe (rolo pescada) à Gomes de Sá com salada de tomate	380	91	2	0,2	0,8	0,3
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0,0	0,0	0,0
Dia 29 Quinta-feira	Sopa	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Massa à Lavrador (cubinhos de frango e porco, macarronete, feijão catarino, lombardo)	609	146	5	1,5	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Dia 30 Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Potas à Romana no forono com arroz de tomate e salada de alface	483	115	3	0,3	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
			5068	1211	30	5,1	68,6	2

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.