

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 10 Segunda-feira	SOPA	Couve-flor	223	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	PRATO	Arroz de peixe (pescada) com tomate e pimento	580.2	138.7	1.8	0.2	0.5	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 11 Terça-feira	SOPA	Creme de cenoura	224.3	53.6	1.0	0.2	1.8	0.1
	PRATO	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada e milho	809	193.3	8.2	2.7	1.8	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 12 Quarta-feira	SOPA	Alho francês	205.8	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	Gelatina	389	93	0	0.0	22	0
DIA 13 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	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 14 Sexta-feira	SOPA	Grão com espinafres	449.8	107.5	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

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 17 Segunda-feira	SOPA	Feijão verde	198	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO	Ovo mexido com fiambre, arroz, cenoura, ervilha e milho	811.0	194.0	8.0	1.9	0.2	0.4
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 18 Terça-feira	SOPA	Creme de legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Saladinha de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo picado)	770	184.1	4.2	1.2	1.3	0.1
	SOBREMESA	Pudim	340	81	4	1.1	8	0
DIA 19 Quarta-feira	SOPA	Macedónia	197.84	47.284	3.175	0.468	2.9	0.2
	PRATO	Perninha de frango assado com arroz e salada de tomate e couve roxa	682.4	163.1	3.3	0.6	0.3	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 20 Quinta-feira	SOPA	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Massinha de pescada com tomate e pimento (cotovelinhos, pimento, tomate e pescada)	737	176.1	2.0	0.2	1.3	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 21 Sexta-feira	SOPA	Juliana	203.1	48.6	1.8	0.3	2.5	0.4
	PRATO	Feijoada (porco e frango aos cubinhos, feijão, lombardo e cenoura) com arroz branco	761	182.0	6.4	2.1	1.2	0.5
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2022			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip. (g)*	A. G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 24 Segunda-feira	SOPA	Espinafres	208	49.7	1.9	0.3	2	0.2
	PRATO	Potas à Romana no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa	482.8	115.4	2.9	0.3	0.8	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 25 Terça-feira	SOPA	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Cubos de porco com jardineira de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde) com massa espiral	774	184.9	4.6	1.2	1.2	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.2	13	0
DIA 26 Quarta-feira	SOPA	Creme de legumes	235.9	56.379	0.997	0.16	1.7	0.1
	PRATO	Peixe (rolo pescada) à Gomes de Sá com salada de tomate	379.6	90.7	1.9	0.2	0.8	0.3
	SOBREMESA	logurte	360	86	2	0.2	0	0
DIA 27 Quinta-feira	SOPA	Macedónia	197.8	47.3	3.2	0.5	2.9	0.2
	PRATO	Massa à lavrador (cubinhos de frango e porco, macarronete, feijão catarino, lombardo e cenoura)	609	145.6	5.3	1.5	1.8	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 28 Sexta-feira	SOPA	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO	Filetes de no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com milho	464	110.8	2.7	0.4	1.1	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46