

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 1 a 5 de Novembro de 2021

			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 1 Segunda-feira	FERIADO							
DIA 2 Terça-feira	SOPA	Espinafres	207.9	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	483	115.4	2.9	0.3	0.8	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 3 Quarta-feira	SOPA	Alho francês	206	49.2	1.64	0.26	2.1	0.1
	PRATO	Cubos de porco com jardineira de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde) com massa espiral	773.5	184.9	4.6	1.2	1.2	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 4 Quinta-feira	SOPA	Creme de legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Peixe (rolo pescada) à Gomes de Sá com salada de tomate	380	90.7	1.9	0.2	0.8	0.3
	SOBREMESA	logurte	359.8	86.0	1.8	0.0	0	0
DIA 5 Sexta-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	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 8 a 12 de Novembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 8 Segunda-feira	SOPA	Creme de abóbora	199	47.5	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Bolonhesa de aves e macedónia de legumes	808.8	193.3	7.4	2.5	0.9	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 9 Terça-feira	SOPA	Couve flor	223.1	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	PRATO	Pescada estufada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface com couve roxa	469	112.0	2.5	0.3	1.3	0.2
	SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0.0	22	0
DIA 10 Quarta-feira	SOPA	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.283	2	0.2
	PRATO	Peru estufado com massa espiral, milho e ervilha	728.8	174.2	4.2	1.0	1.4	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 11 Quinta-feira	SOPA	Feijão branco com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	PRATO	Salada de salmão (salmão desfiado, batata, cenoura e feijão verde)	597	142.6	8.4	1.6	1.1	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 12 Sexta-feira	SOPA	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Vitela estufada à primaveril (cenoura e ervilha) com massa macarronete	763	182.3	4.6	1.3	0.8	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 15 a 19 de Novembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 15 Segunda-feira	SOPA	Creme de ervilhas	250	60.0	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Douradinhos de peixe panado no forno com arroz de legumes	793.0	190.0	1.9	0.5	0.2	0.3
	SOBREMESA	Fruta	238.0	57.0	0.0	0.0	13	0.0
DIA 16 Terça-feira	SOPA	Couve com cenoura	215.0	51.0	1.0	0.1	2.1	0.1
	PRATO	Bolonhesa de atum com salada de tomate e cenoura ralada	556	132.8	4.9	1.4	1.8	0.1
	SOBREMESA	Pudim	545	130	8	2.0	9	0
DIA 17 Quarta-feira	SOPA	Lentilhas	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Ovo mexido com fiambre, cogumelos, milho, ervilha e arroz	653.0	156.1	5.9	1.4	0.3	0.5
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0
DIA 18 Quinta-feira	SOPA	Feijão verde	198.0	47.0	2.0	0.2	2.2	0.2
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com cenoura e massa espiral	724	173.0	5.0	1.4	0.9	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238.0	57.0	0.0	0.0	13	0.0
DIA 19 Sexta-feira	SOPA	Creme de legumes	236.0	56.0	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Filetes de tilápia com molho de legumes com arroz e salada de pepino e tomate	712	170.0	2.3	0.3	1.6	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0
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 22 a 26 de Novembro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 22 Segunda-feira	SOPA	Creme de legumes	236	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	808.9	193.3	8.2	2.7	1.8	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 23 Terça-feira	SOPA	Feijão catarino com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	PRATO	Arroz de peixe (abrótea) com tomate e pimento e salada de tomate	580	138.7	1.8	0.2	0.5	0.2
	SOBREMESA	logurte	360	86	2	0.0	0	0
DIA 24 Quarta-feira	SOPA	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.283	2	0.2
	PRATO	Frango estufado com cenoura e ervilhas com batata cozida aos cubos	294.1	70.3	1.1	0.2	2.1	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 25 Quinta-feira	SOPA	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Pescada gratinada com arroz de legumes	454	108.4	2.5	0.5	1.2	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0
DIA 26 Sexta-feira	SOPA	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO	Ranchinho (porco e frango aos cubos, grão, macarronete, couve e cenoura)	695	166.2	4.6	1.1	2	1.0
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46