

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2021/2022

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



Semana de 27 de Setembro a 01 de Outubro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 27 Segunda-feira	SOPA	Creme de abóbora	199	47.5	1.6	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Bolonhesa de vaca 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 28 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 29 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 30 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 01 Sexta-feira	SOPA	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Rolo de carne assado com arroz de cenoura, alface e tomate	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 04 a 08 de Outubro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
DIA 04 Segunda-feira	SOPA	Creme de ervilhas	250	60.0	1.0	0.2	1.7	0.1	
	PRATO	Hambúrguer 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 05 Terça-feira									
DIA 06 Quarta-feira	SOPA	Lentilhas	501	120	1	0.2	1.7	0.1	
	PRATO	Ovo mexido com fiambre, cogumelos, milho, ervilha e arroz	811.0	194.0	8.0	1.9	0.2	0.4	
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0	
DIA 07 Quinta-feira	SOPA	Feijão verde	198	47.0	2.0	0.2	2.2	0.0	
	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 08 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	Pudim	340	81	4	1.1	8	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 11 a 15 de Outubro de 2021			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 11 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 12 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 13 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 14 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 15 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	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
Diariamente		Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	2	1.46