

EMENTAS ESCOLARES  **Ano letivo 2020-2021**

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



Semana de 28 de Junho a 2 de Julho de 2021			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
DIA 28 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	482.2	114.5	2.9	0.3	0.8	0.3	
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	
DIA 29 Terça-feira	SOPA:	FERIADO MUNICIPAL							
PRATO:									
SOBREMESA:									
DIA 30 Quarta-feira	SOPA:	Alho francês	205.8	49.185	1.639	0.258	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:	logurte	360	86	2	0.0	0	0	
DIA 1 Quinta-feira	SOPA:	Macedónia	197.8	47.3	3.2	0.5	2.9	0.2	
	PRATO:	Peixe (rolo pescada) à Gomes de Sá com salada de tomate	380	90.7	1.9	0.2	0.8	0.3	
	SOBREMESA:	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	
DIA 2 Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	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		9	270	1.4	0.3	2	1.46	

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



Semana de 5 a 8 de Julho de 2021

			V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
DIA 5 Segunda-feira	SOPA:	Creme de legumes	236	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Estufado de picadinho de vaca com esparguete 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 6 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:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
DIA 7 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 8 Quinta-feira	SOPA:	Couve Lombardo	206.3	49.3	1.8	0.3	2	0.2
	PRATO:	Ovo mexido com fiambre, arroz, cenoura, ervilha e milho	811	194.0	8.0	1.9	0.2	0.4
	SOBREMESA:	Gelatina	389.0	93.0	0.0	0.0	22	0
Diariamente		Pão de mistura	9	270	1.4	0.3	2	1.46