

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2020-2021

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



## Semana de 2 a 6 de Agosto de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 2</b> 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
<b>DIA 3</b> 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
<b>DIA 4</b> Quarta-feira	SOPA:	Macedónia	197.84	42.284	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
<b>DIA 5</b> 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
<b>DIA 6</b> Sexta-feira	SOPA:	Juliana	203.1	48.6	1.8	0.3	2.5	0.1
	PRATO:	Perna de porco assada (à fatia) com arroz de lombardo e cenoura	761	182.0	6.4	2.1	1.2	0.5
	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 9 a 13 de Agosto de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 9</b> 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
<b>DIA 10</b> 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	0.0	13	0
<b>DIA 11</b> 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	0.0	0	0
<b>DIA 12</b> Quinta-feira	SOPA:	Macedónia	197.8	47.3	3.2	0.5	2.9	0.2
	PRATO:	Massa estufada com carnes e legumes (cubinhos de frango e porco, macarronete, 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
<b>DIA 13</b> Sexta-feira	SOPA:	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	PRATO:	Medalhões de peixe 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	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 16 a 20 de Agosto de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>DIA 16</b> 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
<b>DIA 17</b> 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
<b>DIA 18</b> 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
<b>DIA 19</b> 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
<b>DIA 20</b> 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	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 23 a 27 de Agosto de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Líp. (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
<b>DIA 23</b> Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas	250	60.0	1.0	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	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
<b>DIA 24</b> Terça-feira	SOPA:	Couve com cenoura	215.0	51.0	1.0	0.1	2.1	0.1
	PRATO:	Salada russa de cavala (batata aos cubos, feijão verde, ervilha e cenoura)	608	145.0	5.5	1.5	1.4	0.1
	SOBREMESA:	Pudim	545	130	8	2.0	9	0
<b>DIA 25</b> Quarta-feira	SOPA:	Lentilhas	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	PRATO:	Ovo mexido com cogumelos e fiambre e arroz de cenoura com salada de tomate	653.0	156.1	5.9	1.4	0.3	0.5
	SOBREMESA:	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.0
<b>DIA 26</b> 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
<b>DIA 27</b> 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	9	270	1.4	0.3	2	1.46