

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 31 de Dezembro de 2018 a 4 de Janeiro de 2019		VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 31/12</b> Segunda-feira	FÉRIAS								
<b>DIA 1/1</b> Terça-feira	DIA DE ANO NOVO								
<b>DIA 2/1</b> Quarta-feira									
<b>DIA 3/1</b> Quinta-feira	SOPA: Sopa de cenoura e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> PRATO: Esparguete com estufadinho de carne picada de vaca <sup>1,3</sup> SALADA: Salada de cenoura raspada SOBREMESA: Fruta da época	493 1116 106 199	118 265 25 47	5,7 8,2 0,0 0,4	0,9 2,6 0,0 0,0	13,6 34,5 4,4 9,4	2,4 1,4 4,1 9,4	1,9 12,6 0,6 0,3	0,8 0,3 0,1 0,0
<b>DIA 4/1</b> Sexta-feira	SOPA: Creme de alho-francês e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> PRATO: Filete de pescada panado no forno com salada de feijão-frade com batata <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup> SALADA: Brócolos cozidos SOBREMESA: Gelatina	490 575 133 323	117 136 32 76	5,5 3,6 0,8 0,0	0,9 0,6 0,1 0,0	13,2 15,5 1,5 19,0	2,4 0,8 1,2 0,0	2,6 9,7 3,4 0,0	0,7 0,3 0,7 0,2

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contêm glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rijá	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



## Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 7</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de hortalíça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	877	209	8,5	3,2	23,8	1,1	8,9	0,9
	SALADA:	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 8</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
	PRATO:	Paloco do pacífico à gomes de sá <sup>3,4</sup>	426	101	1,7	0,3	15,7	1,1	5,0	0,3
	SALADA:	Brócolos e couve-flor salteados	383	93	7,3	1,0	2,4	1,8	3,3	0,5
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 9</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alface e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
	PRATO:	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão branco e arroz)	819	195	5,6	1,3	22,4	0,6	13,2	0,4
	SALADA:	Legumes (incorporados (repolho e cenoura))	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 10</b> Quinta-feira	SOPA:	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
	PRATO:	Tirinhas de pota panadas com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1111	267	15,7	1,9	23,1	0,9	7,4	0,7
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 11</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Peru estufado com macarrão e cenoura <sup>1,3</sup>	767	182	7,2	2,0	13,9	0,8	15,1	0,4
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 14</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa <sup>1, 3</sup>	1128	268	8,2	2,6	34,5	0,8	13,1	0,3
	SALADA:	Couve branca em juliana salteada	690	167	16,2	2,4	3,2	2,7	1,3	1,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 15</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve branca e grão-de-bico <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura <sup>4</sup>	866	206	6,4	0,9	26,6	0,9	9,8	1,0
	SALADA:	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>DIA 16</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli <sup>1, 3</sup>	770	182	4,2	0,8	18,7	0,8	17,0	0,4
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 17</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
	PRATO:	Salada colorida de batata e peixe <sup>4</sup>	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
	SALADA:	Cenoura, ervilhas e milho(incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 18</b> Sexta-feira	SOPA:	Creme de legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
	PRATO:	Feijão branco com carne de porco e arroz	880	210	10,1	2,8	14,4	0,9	13,6	0,6
	SALADA:	Lombardo e cenoura (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1 Cereais que contém glúten	4 Peixes	7 Leite	10 Mostarda	13 Tremoço
2 Crustáceos	5 Amendoins	8 Frutos de casca rijá	11 Sementes de sésamo	14 Moluscos
3 Ovos	6 Soja	9 Aipo	12 Dióxido de enxofre e sulfitos	

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 21</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
	PRATO:	Nuggets de frango com arroz de ervilhas <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14</sup>	1125	268	8,5	1,3	37,1	1,8	9,4	1,1
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 22</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e penca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
	PRATO:	Batatas salteadas com lascas de salmão e feijão verde <sup>4</sup>	554	132	6,3	1,2	11,5	1,1	6,5	0,1
	SALADA:	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>DIA 23</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de nabos com couve branca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
	PRATO:	Rancho (porco aos cubos, massa e grão) <sup>1, 3</sup>	868	207	8,8	2,5	17,2	1,2	13,4	0,2
	SALADA:	Cenoura e repolho (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 24</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda e feijão catarino <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	640	153	5,3	0,8	20,1	1,8	5,0	0,7
	PRATO:	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14</sup>	964	229	4,6	0,6	38,6	1,8	7,0	0,6
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Madalena <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</sup>	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3
<b>DIA 25</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e penca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli salteada e legumes <sup>1, 3</sup>	754	179	5,5	1,0	16,9	1,1	15,0	0,5
	SALADA:	Legumes estufados (incorporados)	359	87	7,5	1,1	2,6	2,5	1,3	0,5
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 28/1</b> Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas e legumes <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
	PRATO:	Ovos mexidos com fiambre e arroz branco <sup>1, 3, 5, 6</sup>	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 29/1</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de curgete <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
	PRATO:	Paloco do pacifico lascado c/ grão e batata ao cubo <sup>3, 4, 12</sup>	465	110	1,7	0,3	15,5	1,1	7,4	0,5
	SALADA:	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>DIA 30/1</b> Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e nabo <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
	PRATO:	Frango assado c/ esparguete salteado, cenoura e ervilhas <sup>1, 3</sup>	761	181	5,5	0,9	18,0	1,2	14,2	0,5
	SALADA:	Ervilhas e cenoura (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 31/1</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos e feijão catarino <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5,0	0,7
	PRATO:	Filetes de pescada no forno com arroz branco <sup>4</sup>	744	177	4,4	0,6	22,1	0,3	11,8	0,4
	SALADA:	Salada de milho e tomate	174	41	1,1	0,0	4,6	2,7	2,7	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 1/2</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup>	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
	PRATO:	Cubinhos de porco estufados com massa cotovelos e brócolos <sup>1, 3</sup>	852	203	8,5	2,5	17,6	0,3	13,0	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contém glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremeço
14	Moluscos

# EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 4 a 8 de Fevereiro de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>DIA 4</b> Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
	PRATO:	Picadinho de carne de vaca c/ massa esparguete <sup>1,3</sup>	1116	265	8,2	2,6	34,5	1,4	12,6	0,3
	SALADA:	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>DIA 5</b> Terça-feira	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
	PRATO:	Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	845	200	4,8	0,7	25,5	0,1	13,5	0,5
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>DIA 6</b> Quarta-feira	SOPA:	Creme de abóbora e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
	PRATO:	Massa à lavrador <sup>1,3</sup>	812	193	6,1	1,6	19,0	1,0	14,8	0,2
	SALADA:	Cenoura e repolho (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>DIA 7</b> Quinta-feira	SOPA:	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
	PRATO:	Salada camponesa de atum (batata e atum) <sup>4</sup>	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
	SALADA:	Macedónia de legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	SOBREMESA:	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>DIA 8</b> Sexta-feira	SOPA:	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
	PRATO:	Frango corado com arroz de ervilhas	759	180	4,6	0,8	19,3	0,2	14,8	0,4
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	SOBREMESA:	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contém glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rija
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos