

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2018-2019

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



Semana de 6 a 10 de Maio de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 6 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2	2,2	0,7
	PRATO:	Ovos mexidos com chouriço e cogumelos acompanha arroz ^{1, 3, 6, 7}	889	212	9,5	3	20,8	0,4	9,9	1,1
	SALADA:	Salada de cenoura raspada	106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	0
DIA 7 Terça-feira	SOPA:	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
	PRATO:	Filete de pescada panado no forno com salada de feijão-frade com batata ^{1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13}	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
	SALADA:	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
DIA 8 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	579	139	5,7	0,8	16,7	2	4,2	0,7
	PRATO:	Frango assado c/ arroz de legumes	732	174	4,5	0,8	19,7	0,7	13,2	0,3
	SALADA:	Legumes incorporados (cenoura e lombarda)	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
DIA 9 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
	PRATO:	Massa espiral c/ cavala (conserva) ^{1, 3, 4, 6}	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
	SALADA:	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0	6	0	1,8	0,7
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0	0	19	0	0	0,2
DIA 10 Sexta-feira	SOPA:	Caldo verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
	PRATO:	Rojões com arroz branco	1003	239	10,7	3	22,4	0,2	12,8	0,4
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0	1,9	1,5	1,4	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	223	53	0,2	0	11,1	11,1	0,8	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 13 a 17 de Maio de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 13 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
	PRATO:	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	877	209	8,5	3,2	23,8	1,1	8,9	0,9
	SALADA:	Salada de feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 14 Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	540	130	6,3	1	15,8	1,6	2,1	0,8
	PRATO:	Paloco do pacífico à gomes de sá ^{3,4}	426	101	1,7	0,3	15,7	1,1	5	0,3
	SALADA:	Brócolos e couve-flor salteados	383	93	7,3	1	2,4	1,8	3,3	0,5
	SOBREMESA:	Pudim 7	451	107	1,4	1	21,3	19,6	2,1	0,2
DIA 15 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alface e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	594	142	6	0,9	14,8	1,8	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
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
DIA 16 Quinta-feira	SOPA:	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1	14,9	2,8	1,7	0,9
	PRATO:	Tirinhas de potas panadas com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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	1,9	1,5	1,4	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 17 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1	14,2	2,7	2	0,8
	PRATO:	Peru estufado com macarrão e cenoura ^{1,3}	767	182	7,2	2	13,9	0,8	15,1	0,4
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	0	0	3,9	3,3	2	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	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 rijá
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 20 a 24 de Maio de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 20 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de couve-flor ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa ^{1, 3}	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	9,4	9,4	0,3	0
DIA 21 Terça-feira	SOPA:	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
	PRATO:	Arroz de atum c/ cenoura ⁴	866	206	6,4	0,9	26,6	0,9	9,8	1
	SALADA:	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0	6	0	1,8	0,7
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0
DIA 22 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	509	122	6	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli ^{1, 3}	770	182	4,2	0,8	18,7	0,8	17	0,4
	SALADA:	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0	1,9	1,5	1,4	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 23 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2	2,2	0,7
	PRATO:	Salada colorida de batata e peixe ⁴	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
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0	0	19	0	0	0,2
DIA 24 Sexta-feira	SOPA:	Creme de legumes	372	88	1	0,1	16,7	1,4	2,3	0,1
	PRATO:	Caldeirada vegetariana (grão, batata, pimentos, tomate, brócolos, milho, cogumelos, curgete, ervilhas, cenoura e repolho)	399	94	1,3	0,1	15,6	1,8	3,8	0,1
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0	0	0	0	0	0
	SOBREMESA:	Morangos	142	34	0,4	0	5,3	5,3	0,6	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	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 27 a 31 de Maio de 2019

			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 27 Segunda-feira	SOPA:	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
	PRATO:	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14}	1125	268	8,5	1,3	37,1	1,8	9,4	1,1
	SALADA:	Salada de couve roxa	127	30	0	0	3,9	3,3	2	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
DIA 28 Terça-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e penca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	530	127	6,2	1	15,1	2,3	2,1	0,8
	PRATO:	Batatas salteadas com lascas de salmão e feijão verde ⁴	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	4,7	0,4	5,6	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0
DIA 29 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de nabos com couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	571	137	6,3	1	16,8	2,5	2	0,9
	PRATO:	Rancho (porco aos cubos, massa e grão) ^{1, 3}	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
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 30 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	640	153	5,3	0,8	20,1	1,8	5	0,7
	PRATO:	Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14}	964	229	4,6	0,6	38,6	1,8	7	0,6
	SALADA:	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0	2,1	2,1	1,3	0
	SOBREMESA:	Madalena ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14}	1860	443	22,6	3	54,7	36,2	4,9	0,3
DIA 31 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de abóbora e penca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	530	127	6,2	1	15,1	2,3	2,1	0,8
	PRATO:	Perna de frango corada com massa fusilli salteada e legumes ^{1, 3}	754	179	5,5	1	16,9	1,1	15	0,5
	SALADA:	Legumes estufados (incorporados)	359	87	7,5	1,1	2,6	2,5	1,3	0,5
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	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	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 3 a 7 de Junho de 2019			VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
DIA 3 Segunda-feira	SOPA:	Creme de ervilhas e legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
	PRATO:	Arroz enriquecido com ovo mexido, fiambre, ervilhas e milho ^{1, 3, 6}	894	213	6	1,3	30,2	0,5	8,2	0,3
	SALADA:	Salada de alface	62	15	0,2	0	0,8	0,8	1,8	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 4 Terça-feira	SOPA:	Sopa de curgete ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	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 ^{3, 4, 12}	465	110	1,7	0,3	15,5	1,1	7,4	0,5
	SALADA:	Salada de feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
	SOBREMESA:	Gelatina	323	76	0	0	19	0	0	0,2
DIA 5 Quarta-feira	SOPA:	Sopa de alho-francês e nabo ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	523	125	6,2	1	14,3	2,3	1,9	0,8
	PRATO:	Frango assado c/ esparguete salteado, cenoura e ervilhas ^{1, 3}	761	181	5,5	0,9	18	1,2	14,2	0,5
	SALADA:	Ervilhas e cenoura (incorporados)	0	0	0	0	0	0	0	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
DIA 6 Quinta-feira	SOPA:	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5	0,7
	PRATO:	Filetes de pescada no forno com arroz branco ⁴	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	4,6	2,7	2,7	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 7 Sexta-feira	SOPA:	Sopa de couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}	517	124	6,1	1	14,2	2,7	2	0,8
	PRATO:	Cubinhos de porco estufados com massa cotovelos e brócolos ^{1, 3}	852	203	8,5	2,5	17,6	0,3	13	0,4
	SALADA:	Legumes incorporados	0	0	0	0	0	0	0	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	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	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 10 a 14 de Junho de 2019

VE (Kj)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	------------	--------	------------	-----------	---------

DIA 10	Segunda-feira									
	FERIADO									
DIA 11	Terça-feira									
	SOPA:	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
	PRATO:	Picadinho de carne de vaca c/ massa esparguete ^{1,3}	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	4,2	3,8	1,1	0,1
	SOBREMESA:	Fruta da época	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
DIA 12	Quarta-feira									
	SOPA:	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4	0,7
	PRATO:	Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	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	1,9	1,5	1,4	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
DIA 13	Quinta-feira									
	SOPA:	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	6	1	14,6	2	2,1	0,8
	PRATO:	Frango corado c/ macarrão ^{1,3}	784	186	4,2	0,8	18,7	0,7	17,6	0,4
	SALADA:	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0	3,2	3,2	0,9	0
	SOBREMESA:	Fruta da época	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	0
DIA 14	Sexta-feira									
	SOPA:	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
	PRATO:	Salada camponesa de atum (batata e atum) ⁴	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
	SOBREMESA:	Pudim ⁷	451	107	1,4	1	21,3	19,6	2,1	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	