



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Santa Cruz da Trapa, São Pedro do Sul

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-05-2019 a 02-06-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 27 mai	Sopa	Alho francês com curgete			
	Prato	Rolo de carne com cogumelos e arroz branco			
	Vegetais	Alface, pepino e beterraba			
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	691 Kcal			
	Alergénicos				
Terça-feira 28 mai	Sopa		Creme de ervilhas e cenoura		
	Prato		Bacalhau à Conde da Guarda		
	Vegetais		Cenoura, milho e tomate		
	Sobremesa		Fruta da Época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		525 Kcal		
	Alergénicos				
Quarta-feira 29 mai	Sopa	Couve branca			
	Prato	Chili com arroz branco			
	Vegetais	Curgete, alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	748 Kcal			
	Alergénicos				
Quinta-feira 30 mai	Sopa		Espinafres com cenoura		
	Prato		Tintureira estufada com salada russa		
	Vegetais		Milho, cenoura e couve-roxa		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades) - Fruta cozida		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		587 Kcal		
	Alergénicos				
Sexta-feira 31 mai	Sopa	Agrião			
	Prato	Frango corado com esparguete			
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	891 Kcal			
	Alergénicos				