



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

**160465 - Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da
Trapa, São Pedro do Sul**

Av. S. Mamede do Baroso, nº 112
3660-255 Santa Cruz da Trapa
N.I.F: 600080102

Telefone: 232700050 E-mail: ebisantacruztrapa@gmail.com

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-09-2019 a 06-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 30 set	Sopa	Abóbora com massinhas			
	Prato	Hambúrguer de aves estufado c/ massa espiral e legumes salteados			
	Vegetais	Alface, pepino e milho			
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	562 Kcal			
	Alergénicos				
Terça-feira 01 out	Sopa		Grão com nabiças		
	Prato		Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas com batata corada/cozida		
	Vegetais		Alface, tomate e couve-roxa		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		519 Kcal		
	Alergénicos				
Quarta-feira 02 out	Sopa	Creme de cenoura com couve branca			
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz			
	Vegetais	Milho, pepino e couve em juliana			
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	776 Kcal			
	Alergénicos				
Quinta-feira 03 out	Sopa		Feijão branco c/ espinafres		
	Prato		Badejo de tomatada c/ batata e couve flor cozidas		
	Vegetais		Alface, beterraba e cenoura		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		509 Kcal		
	Alergénicos				

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2019/2020

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-09-2019 a 06-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira 04 out	Sopa	Legumes com ervilhas			
	Prato	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz de cenoura			
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	573 Kcal			
	Alergénicos				