



**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:** 28-10-2019 a 03-11-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>28 out</b>	<b>Sopa</b>	Primavera		
		<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufadas com esparguete		
		<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e tomate		
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura		
		<b>V. Calórico</b>	559 Kcal		
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Terça-feira</b>	<b>29 out</b>	<b>Sopa</b>		Legumes com ervilhas	
		<b>Prato</b>		Calamares com salada de batata e cenoura	
		<b>Vegetais</b>		Tomate, Milho e Couve Roxa	
		<b>Sobremesa</b>		fruta da época (min. 3 variedades)/Iogurte	
		<b>Pão</b>		Pão de Mistura	
		<b>V. Calórico</b>		598 Kcal	
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quarta-feira</b>	<b>30 out</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde		
		<b>Prato</b>	Frango de tomatada com arroz de cenoura		
		<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e cenoura		
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		<b>Pão</b>	Pão de Mistura		
		<b>V. Calórico</b>	692 Kcal		
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quinta-feira</b>	<b>31 out</b>	<b>Sopa</b>		Camponesa	
		<b>Prato</b>		Filetes de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos cozidos	
		<b>Vegetais</b>		Tomate, milho e pepino	
		<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	
		<b>Pão</b>		Pão de Mistura	
		<b>V. Calórico</b>		550 Kcal	
		<b>Alergénicos</b>			