



**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:** 03-06-2019 a 09-06-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>03 jun</b>	Sopa		Creme de feijão verde		
	Prato		Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura		
	Vegetais		Curgete, tomate e pepino		
	Sobremesa		Fruta da Época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		572 Kcal		
	Alergénicos				
	Terça-feira <b>04 jun</b>	Sopa	Primavera		
Prato		Perna de peru assada com alecrim, arroz de açafraão			
Vegetais		Alface, cenoura e milho			
Sobremesa		Fruta da Época (min. 3 variedades)			
Pão		Pão de Mistura			
V. Calórico		650 Kcal			
Alergénicos					
Quarta-feira <b>05 jun</b>		Sopa		Abóbora com massinhas	
	Prato		Pescada à Provença (c/ovo ralado), batata corada		
	Vegetais		Cenoura, couve roxa e pepino		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		503 Kcal		
	Alergénicos				
	Quinta-feira <b>06 jun</b>	Sopa	Grão com couve lombarda		
Prato		Jardineira de Vitela			
Vegetais		Beterraba, couve em juliana e tomate			
Sobremesa		Fruta da Época (min. 3 variedades)			
Pão		Pão de Mistura			
V. Calórico		633 Kcal			
Alergénicos					
Sexta-feira <b>07 jun</b>		Sopa		Alho francês com cenoura	
	Prato		Badejo gratinado com arroz de cenoura		
	Vegetais		Alface, curgete e milho		
	Sobremesa		Fruta da Época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		633 Kcal		
	Alergénicos				