



**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: 07-10-2019 a 13-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	07 out	Sopa	Juliana		
		Prato	Paella do Mar (peixe,miolo de amêijoia,pota,ervilhas e cenoura)		
		Vegetais	Alface, cenoura e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	575 Kcal		
		Alergénicos			
Terça-feira	08 out	Sopa	Minestrone		
		Prato	Jardineira de aves (peru e frango)		
		Vegetais	Alface,couve em juliana e milho		
		Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	586 Kcal		
		Alergénicos			
Quarta-feira	09 out	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda		
		Prato	Massada de salmão		
		Vegetais	Couve juliana, milho e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	697 Kcal		
		Alergénicos			
Quinta-feira	10 out	Sopa	Macedónia de legumes		
		Prato	Arroz Chau-Chau de porco (ovo,fiambre,ervilhas,cenoura, milho)		
		Vegetais	Pepino, cenoura e couve roxa		
		Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	665 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: 07-10-2019 a 13-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira	11 out	Sopa	Creme de alho francês com couve flor		
		Prato	Carapau frito com salada de feijão frade (batata e cenoura)		
		Vegetais	Alface, cenoura e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	587 Kcal		
		Alergénicos			