



**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:** 10-06-2019 a 16-06-2019

|                     |                   | Carne              | Peixe                                      | Dieta  | Vegetariano |
|---------------------|-------------------|--------------------|--|--|-------------|
| <b>Terça-feira</b>  | <b>11<br/>jun</b> | <b>Sopa</b>        |  | Legumes com ervilhas   |             |
|                     |                   | <b>Prato</b>       |  | Filetes de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos cozidos |             |
|                     |                   | <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> |  | 516 Kcal   |             |
|                     |                   | <b>Alergénicos</b> |  |  |             |
| <b>Quarta-feira</b> | <b>12<br/>jun</b> | <b>Sopa</b>        | Creme de abóbora com feijão verde          |  |             |
|                     |                   | <b>Prato</b>       | Arroz de frango no forno à moda antiga     |  |             |
|                     |                   | <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> | 795 Kcal                                   |  |             |
|                     |                   | <b>Alergénicos</b> |  |  |             |
| <b>Quinta-feira</b> | <b>13<br/>jun</b> | <b>Sopa</b>        |  | Camponesa  |             |
|                     |                   | <b>Prato</b>       |  | Empadão de peixe   |             |
|                     |                   | <b>Vegetais</b>    |  | Tomate, milho e pepino   |             |
|                     |                   | <b>Sobremesa</b>   |  |  |             |
|                     |                   | <b>Pão</b>         |  | Pão de Mistura   |             |
|                     |                   | <b>V. Calórico</b> |  | 467 Kcal   |             |
|                     |                   | <b>Alergénicos</b> |  |  |             |
| <b>Sexta-feira</b>  | <b>14<br/>jun</b> | <b>Sopa</b>        | Caldo verde (s/ chouriço)                  |  |             |
|                     |                   | <b>Prato</b>       | Bifinhos de porco de cebolada com macarrão |  |             |
|                     |                   | <b>Vegetais</b>    | Alface, curgete e couve roxa               |  |             |
|                     |                   | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da Época (min. 3 variedades)         |  |             |
|                     |                   | <b>Pão</b>         | Pão de Mistura                             |  |             |
|                     |                   | <b>V. Calórico</b> | 619 Kcal                                   |  |             |
|                     |                   | <b>Alergénicos</b> |  |  |             |