



**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:** 23-09-2019 a 29-09-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>23 set</b>	Sopa	Juliana		
		Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura		
		Vegetais	Alface, couve roxa e pepino		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	737 Kcal		
		Alergénicos			
		<b>Terça-feira</b>	<b>24 set</b>	Sopa	Espinafres
Prato	Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes)				
Vegetais	Alface, milho e tomate				
Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)				
Pão	Pão de Mistura				
V. Calórico	733 Kcal				
Alergénicos					
<b>Quarta-feira</b>	<b>25 set</b>			Sopa	Lavrador
		Prato	Arroz de moluscos com pimentos		
		Vegetais	Couve em juliana, beterraba e milho		
		Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	591 Kcal		
		Alergénicos			
		<b>Quinta-feira</b>	<b>26 set</b>	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor
Prato	Peru assado com esparguete e cogumelos				
Vegetais	Alface, cenoura e couve-roxa				
Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)				
Pão					
V. Calórico	633 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: 23-09-2019 a 29-09-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Sexta-feira</b>	<b>27 set</b>	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Salada de abrótea com batata e legumes		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico	370 Kcal		
		Alergénicos			