

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 11 a 15 de Setembro de 2017

DIA 11 Segunda-feira	SOPA: Couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Hamburguer aves c/ cotovelinhos salteados c/ milho ^{1, 3, 6} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 12 Terça-feira	SOPA: Creme de cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura ⁴ SOBREMESA: Fruta da época
DIA 13 Quarta-feira	SOPA: Feijão verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Frango assado c/ esparguete, alface e pepino ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 14 Quinta-feira	SOPA: Lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Tiras de potas panadas no forno c/ arroz de feijão e lombarda ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 15 Sexta-feira	SOPA: Couve flor c/ grão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Massa guisada c/ cubinhos de porco, cenoura e brócolos salteados ^{1, 3} SOBREMESA: Doce

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 18 a 22 de Setembro de 2017

DIA 18 Segunda-feira	SOPA: Repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Hamburguer de vaca no forno c/ molho de legumes e esparguete salteado e cenoura raspada ^{1, 3, 6, 12} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 19 Terça-feira	SOPA: Couve flor e feijão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Granadeiro estufado c/ arroz de tomate e salada de alface e milho ⁴ SOBREMESA: Fruta da época
DIA 20 Quarta-feira	SOPA: Espinafres ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Frango assado c/ massa espiral e legumes (cenoura e brócolos) ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 21 Quinta-feira	SOPA: Macedónia ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Paloco do pacífico á gomes de sá (paloco desfiado, batata e ovo), salada de tomate, alface e cebola ^{3, 4} SOBREMESA: Doce ⁷
DIA 22 Sexta-feira	SOPA: Creme legumes (alho francês ,repolho e cenoura) ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Feijoada à portuguesa (carne de porco, couve lombarda, cenoura, repolho, feijão branco) c/ arroz branco SOBREMESA: Fruta da época

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contém glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 25 a 29 de Setembro de 2017

DIA 25 Segunda-feira	SOPA: Feijão verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Almondegas de aves c/ arroz e salada de alface e cebola ^{1, 6, 12} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 26 Terça-feira	SOPA: Alho francês ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Salada de pescada c/ ervilhas, cenoura e ovo ^{3, 4} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 27 Quarta-feira	SOPA: Espinafres c/ grão PRATO: Frango corado c/ massa (esparguete) salteado, cenoura e couve branca ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 28 Quinta-feira	SOPA: Abóbora c/ repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Arroz colorido de peixe (atum, arroz e macedónia de legumes) c/ alface ^{4, 5, 6} SOBREMESA: Doce
DIA 29 Sexta-feira	SOPA: Couve galega ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Rancho (porco, cenoura, grão de bico, repolho, couve lombarda e macarrão) ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 2 a 6 de Outubro de 2017

DIA 2 Segunda-feira	SOPA: Abóbora c/ espinafres ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Picadinho vitela c/ espirais e salada de pepino e beterraba ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 3 Terça-feira	SOPA: Couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Lombos de cavala c/ arroz de ervilhas e salada de couve roxa e pepino ^{4, 5, 6} SOBREMESA: Doce ⁷
DIA 4 Quarta-feira	SOPA: Feijão verde ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Massa à lavrador (porco, feijão catarino, cenoura, couve branca e macarrão) ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 5 Quinta-feira	FERIADO
DIA 6 Sexta-feira	SOPA: Creme alho francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Filete de pescada crocante c/ salada de batata e legumes (cenoura e brócolos) ⁴ SOBREMESA: Fruta da época

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 9 a 13 de Outubro de 2017

DIA 9 Segunda-feira	SOPA: Penca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Ovos mexidos c/ fiambre, arroz de cenoura e salada ^{1, 3, 6} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 10 Terça-feira	SOPA: Ervilhas c/ abóbora ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Tranches de tintureira panados no forno c/ batata, feijão frade e salada ^{1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13} SOBREMESA: Doce
DIA 11 Quarta-feira	SOPA: Creme alho francês e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de alface e cebola SOBREMESA: Fruta da época
DIA 12 Quinta-feira	SOPA: Couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Atum estufado c/ massa cotovelinhos, m. tomate, ervilhas e milho ^{1, 3, 4, 5, 6} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 13 Sexta-feira	SOPA: Grão e nabiças ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Rojões estufados c/ arroz de legumes e salada de alface SOBREMESA: Fruta da época

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contêm glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 16 a 20 de Outubro de 2017

DIA 16 Segunda-feira	SOPA: Brócolos e favas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Macarrão à bolonhesa c/ ervilhas e milho (bov.pic.cong) ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 17 Terça-feira	SOPA: Creme de courgette ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes e tomate ^{1, 4, 5, 6} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 18 Quarta-feira	SOPA: Espinafres ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Cubinhos de carne porco c/ feijão, massa meada, cenoura e repolho ^{1, 3} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 19 Quinta-feira	SOPA: Abóbora e nabo ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Paloco pacifico lascado c/ batata ao cubo e feijão verde e cenoura ⁴ SOBREMESA: Doce ⁷
DIA 20 Sexta-feira	SOPA: Repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Arroz de aves (frango, peru) e salada SOBREMESA: Fruta da época

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contém glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijá
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos

EMENTAS ESCOLARES Ano letivo 2017-2018

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul ♦ Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa



Semana de 23 a 27 de Outubro de 2017

DIA 23 Segunda-feira	SOPA: Creme couve flor e ervilhas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Hamburguer aves c/ arroz e salada tomate ^{1, 6} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 24 Terça-feira	SOPA: Courgette ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Massa tricolor com cavala (conserva), legumes (milho, feijão verde e cenoura) ^{1, 3, 4, 5, 6} SOBREMESA: Doce
DIA 25 Quarta-feira	SOPA: Couve portuguesa e grão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Rojões estufados c/ arroz de ervilhas e salada de alface SOBREMESA: Fruta da época
DIA 26 Quinta-feira	SOPA: Legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Hambúrguer de salmão no forno , batata ao cubo e legumes salteados ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14} SOBREMESA: Fruta da época
DIA 27 Sexta-feira	SOPA: Couve flôr ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} PRATO: Feijoada (porco, frango, feijão branco, repolho e cenoura) c/ arroz branco SOBREMESA: Fruta da época

A refeição contém ou pode conter as substâncias ou produtos e seus derivados que se seguem. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

1	Cereais que contém glúten
2	Crustáceos
3	Ovos

4	Peixes
5	Amendoins
6	Soja

7	Leite
8	Frutos de casca rijas
9	Aipo

10	Mostarda
11	Sementes de sésamo
12	Dióxido de enxofre e sulfitos

13	Tremoço
14	Moluscos