

# 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<br>Segunda-feira | SOPA: Couve branca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Hamburguer aves c/ cotovelinhos salteados c/ milho <sup>1, 3, 6</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época  |
| DIA 12<br>Terça-feira   | SOPA: Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup><br><br>PRATO: Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura <sup>4</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época   |
| DIA 13<br>Quarta-feira  | SOPA: Feijão verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Frango assado c/ esparguete, alface e pepino <sup>1, 3</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época   |
| DIA 14<br>Quinta-feira  | SOPA: Lombarda <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Tiras de potas panadas no forno c/ arroz de feijão e lombarda <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época |
| DIA 15<br>Sexta-feira   | SOPA: Couve flor c/ grão <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Massa guisada c/ cubinhos de porco, cenoura e brócolos salteados <sup>1, 3</sup><br><br>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 rija |
| 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<br>Segunda-feira | SOPA: Repolho <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Hamburguer de vaca no forno c/ molho de legumes e esparguete salteado e cenoura raspada <sup>1, 3, 6, 12</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época                                  |
| DIA 19<br>Terça-feira   | SOPA: Couve flor e feijão <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Granadeiro estufado c/ arroz de tomate e salada de alface e milho <sup>4</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época  |
| DIA 20<br>Quarta-feira  | SOPA: Espinafres <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Frango assado c/ massa espiral e legumes (cenoura e brócolos) <sup>1, 3</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época  |
| DIA 21<br>Quinta-feira  | SOPA: Macedónia <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Paloco do pacífico à gomes de sá (paloco desfiado, batata e ovo), salada de tomate, alface e cebola <sup>3, 4</sup><br><br>SOBREMESA: Doce <sup>7</sup>                        |
| DIA 22<br>Sexta-feira   | SOPA: Creme legumes (alho francês, repolho e cenoura) <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Feijoada à portuguesa (carne de porco, couve lombarda, cenoura, repolho, feijão branco) c/ arroz branco<br><br>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 rija |
| 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 25 a 29 de Setembro de 2017

|                         |   |
|-------------------------|---|
| DIA 25<br>Segunda-feira | SOPA: Feijão verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Almondegas de aves c/ arroz e salada de alface e cebola <sup>1, 6, 12</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época               |
| DIA 26<br>Terça-feira   | SOPA: Alho francês <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Salada de pescada c/ ervilhas, cenoura e ovo <sup>3, 4</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época                              |
| DIA 27<br>Quarta-feira  | SOPA: Espinafres c/ grão<br><br>PRATO: Frango corado c/ massa ( esparguete) salteado, cenoura e couve branca <sup>1, 3</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época                               |
| DIA 28<br>Quinta-feira  | SOPA: Abóbora c/ repolho <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Arroz colorido de peixe (atum, arroz e macedónia de legumes) c/ alface <sup>4, 5, 6</sup><br><br>SOBREMESA: Doce     |
| DIA 29<br>Sexta-feira   | SOPA: Couve galega <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Rancho (porco, cenoura, grão de bico, repolho, couve lombarda e macarrão) <sup>1, 3</sup><br><br>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 rija |
| 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<br>Segunda-feira | SOPA: Abóbora c/ espinafres <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Picadinho vitela c/ espirais e salada de pepino e beterraba <sup>1, 3</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época                       |
| DIA 3<br>Terça-feira   | SOPA: Couve branca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Lombos de cavala c/ arroz de ervilhas e salada de couve roxa e pepino <sup>4, 5, 6</sup><br><br>SOBREMESA: Doce <sup>7</sup>                |
| DIA 4<br>Quarta-feira  | SOPA: Feijão verde <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Massa à lavrador (porco, feijão catarino, cenoura, couve branca e macarrão) <sup>1, 3</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época                |
| DIA 5<br>Quinta-feira  | FERIADO  |
| DIA 6<br>Sexta-feira   | SOPA: Creme alho francês e cenoura <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Filete de pescada crocante c/ salada de batata e legumes (cenoura e brócolos) <sup>4</sup><br><br>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 rija |
| 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<br>Segunda-feira | SOPA: Penca <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Ovos mexidos c/ fiambre, arroz de cenoura e salada <sup>1, 3, 6</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época  |
| DIA 10<br>Terça-feira  | SOPA: Ervilhas c/ abóbora <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Tranches de tintureira panados no forno c/ batata, feijão frade e salada <sup>1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13</sup><br><br>SOBREMESA: Doce |
| DIA 11<br>Quarta-feira | SOPA: Creme alho francês e cenoura <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Frango assado c/ arroz de cenoura e saladade alface e cebola<br><br>SOBREMESA: Fruta da época                                  |
| DIA 12<br>Quinta-feira | SOPA: Couve lombarda <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Atum estufado c/ massa cotovelinhos, m. tomate, ervilhas e milho <sup>1, 3, 4, 5, 6</sup><br><br>SOBREMESA: Fruta da época                   |
| DIA 13<br>Sexta-feira  | SOPA: Grão e nabiças <sup>1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</sup><br><br>PRATO: Rojões estufados c/ arroz de legumes e salada de alface<br><br>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 rija |
| 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 16 a 20 de Outubro de 2017

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

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

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

|    |          |
|----|----------|
| 13 | Tremoço  |
| 14 | Moluscos |