

**EMENTAS ESCOLARES**  **Ano letivo 2019-2020**

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

**Semana de 26 a 30 de Agosto de 2019**

<b>DIA 26</b> Segunda-feira	<p>SOPA: Sopa de hortaliça</p> <p>PRATO: Rolo de carne no forno com arroz de cenoura</p> <p>SALADA: Salada de feijão-verde</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 27</b> Terça-feira	<p>SOPA: Sopa de abóbora</p> <p>PRATO: Paloco do pacifico à gomes de sá</p> <p>SALADA: Brócolos e couve-flor salteados</p> <p>SOBREMESA: Pudim</p>
<b>DIA 28</b> Quarta-feira	<p>SOPA: Sopa de alface e feijão branco</p> <p>PRATO: Feijoada de carnes (porco,frango,feijão branco e arroz)</p> <p>SALADA: Legumes incorporados (repolho e cenoura)</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 29</b> Quinta-feira	<p>SOPA: Creme de cenoura e nabo</p> <p>PRATO: Tirinhas de pota panadas com arroz de tomate</p> <p>SALADA: Salada de alface e cebola</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 30</b> Sexta-feira	<p>SOPA: Sopa de couve branca</p> <p>PRATO: Peru estufado com macarrão e cenoura</p> <p>SALADA: Salada de couve roxa</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>

**EMENTAS ESCOLARES**  **Ano letivo 2019-2020**

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

**Semana de 2 a 6 de Setembro de 2019**

<b>DIA 2</b> Segunda-feira	SOPA: Sopa de couve-flor PRATO: Esparguete à bolonhesa SALADA: Couve branca em juliana salteada SOBREMESA: Fruta da época
<b>DIA 3</b> Terça-feira	SOPA: Sopa de couve branca e grão-de-bico PRATO: Arroz de atum c/ cenoura SALADA: Macedónia de legumes SOBREMESA: Fruta da época
<b>DIA 4</b> Quarta-feira	SOPA: Sopa de brócolos PRATO: Perna de frango corada com massa fusilli SALADA: Salada de alface e cebola SOBREMESA: Fruta da época
<b>DIA 5</b> Quinta-feira	SOPA: Sopa de feijão-verde com curgete PRATO: Salada colorida de batata e peixe SALADA: Cenoura, ervilhas e milho(incorporados) SOBREMESA: Gelatina
<b>DIA 6</b> Sexta-feira	SOPA: Creme de legumes PRATO: Feijão branco com carne de porco e arroz SALADA: Lombardo e cenoura (incorporados) SOBREMESA: Fruta da época

**EMENTAS ESCOLARES**  **Ano letivo 2019-2020**

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

**Semana de 9 a 13 de Setembro de 2019**

<b>DIA 9</b> Segunda-feira	<p>SOPA: Sopa de cenoura e feijão-verde</p> <p>PRATO: Nuggets de frango com arroz de ervilhas</p> <p>SALADA: Salada de couve roxa</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 10</b> Terça-feira	<p>SOPA: Sopa de abóbora e penca</p> <p>PRATO: Batatas salteadas com lascas de salmão e feijão verde</p> <p>SALADA: Salada de alface e milho</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 11</b> Quarta-feira	<p>SOPA: Sopa de nabos com couve branca</p> <p>PRATO: Rancho (porco aos cubos, massa e grão)</p> <p>SALADA: Cenoura e repolho (incorporados)</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 12</b> Quinta-feira	<p>SOPA: Sopa de couve lombarda e feijão catarino</p> <p>PRATO: Douradinhos no forno com arroz de cenoura</p> <p>SALADA: Salada de alface e tomate</p> <p>SOBREMESA: Madalena</p>
<b>DIA 13</b> Sexta-feira	<p>SOPA: Sopa de abóbora e penca</p> <p>PRATO: Perna de frango corada com massa fusilli salteada e legumes</p> <p>SALADA: Legumes estufados (incorporados)</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>

**EMENTAS ESCOLARES**  **Ano letivo 2019-2020**

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

**Semana de 16 a 20 de Setembro de 2019**

<b>DIA 16</b> Segunda-feira	<p>SOPA: Creme de ervilhas e legumes</p> <p>PRATO: Arroz enriquecido com ovo mexido, fiambre, ervilhas e milho</p> <p>SALADA: Salada de alface</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 17</b> Terça-feira	<p>SOPA: Sopa de curgete</p> <p>PRATO: Paloco do pacifico lascado c/ grão e batata ao cubo</p> <p>SALADA: Salada de feijão-verde</p> <p>SOBREMESA: Gelatina</p>
<b>DIA 18</b> Quarta-feira	<p>SOPA: Sopa de alho-francês e nabo</p> <p>PRATO: Frango assado c/ esparguete salteado, cenoura e ervilhas</p> <p>SALADA: Ervilhas e cenoura (incorporados)</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 19</b> Quinta-feira	<p>SOPA: Sopa de brócolos e feijão catarino</p> <p>PRATO: Filetes de pescada no forno com arroz branco</p> <p>SALADA: Salada de milho e tomate</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 20</b> Sexta-feira	<p>SOPA: Sopa de couve branca</p> <p>PRATO: Cubinhos de porco estufados com massa cotovelos e brócolos</p> <p>SALADA: Legumes incorporados</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>

**EMENTAS ESCOLARES**  **Ano letivo 2019-2020**

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

**Semana de 23 a 27 de Setembro de 2019**

<b>DIA 23</b> Segunda-feira	<p>SOPA: Sopa de cenoura e couve-flor</p> <p>PRATO: Picadinho de carne de vaca c/ massa esparguete</p> <p>SALADA: Salada de cenoura e couve roxa</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 24</b> Terça-feira	<p>SOPA: Sopa de grão-de-bico e nabo</p> <p>PRATO: Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz</p> <p>SALADA: Salada de alface e cebola</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 25</b> Quarta-feira	<p>SOPA: Creme de abóbora e couve lombarda</p> <p>PRATO: Massa à lavrador</p> <p>SALADA: Cenoura e repolho (incorporados)</p> <p>SOBREMESA: Fruta da época</p>
<b>DIA 26</b> Quinta-feira	<p>SOPA: Sopa de penca</p> <p>PRATO: Salada camponesa de atum (batata e atum)</p> <p>SALADA: Macedónia de legumes (incorporados)</p> <p>SOBREMESA: Pudim</p>
<b>DIA 27</b> Sexta-feira	<p>SOPA: Sopa primavera</p> <p>PRATO: Frango corado com arroz de ervilhas</p> <p>SALADA: Salada de alface e tomate</p> <p>SOBREMESA: Fruta</p>