

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃOSemana de 7 a 11 de Março de 2016

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e pepino
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
7	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
8	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata e alface
DIA	Prato	atum com feijão frade	
9	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete de cenoura
DIA	Prato	pá de porco à primaveril	
10	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada gratinada	
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



Veio ter comigo hoje a poesia.
Há quantos anos? Desde a juventude.
Veio num raio de sol, num murmúrio de vento.
E a ilusão que me trouxe de uma antiga alegria
reinventou-me a antiga plenitude
que já não invento.

...

Vergílio Ferreira, in 'Conta-Corrente 1'

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	esparguete e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
14	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	[macedónia de legumes]
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
15	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	arroz de cenoura e alface
DIA	Prato	perna de frango assada	
16	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve coração com cenoura	[couve e cenoura]
DIA	Prato	rancho de carnes	
17	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz branco e salada mista
DIA	Prato	peixinhos de pescada	
18	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



Não sei, meus filhos, que mundo será o vosso.
 É possível, porque tudo é possível, que ele seja
 aquele que eu desejo para vós. Um simples mundo,
 onde tudo tenha apenas a dificuldade que advém
 de nada haver que não seja simples e natural.
 Um mundo em que tudo seja permitido,
 conforme o vosso gosto, o vosso anseio, o vosso prazer,
 o vosso respeito pelos outros, o respeito dos outros por vós.
 E é possível que não seja isto, nem seja sequer isto
 o que vos interesse para viver. Tudo é possível,
 ainda quando lutemos, como devemos lutar,
 por quanto nos pareça a liberdade e a justiça,
 ou mais que qualquer delas uma fiel
 dedicação à honra de estar vivo.

(...)

Acreditai que nenhum mundo, que nada nem ninguém
 vale mais que uma vida ou a alegria de tê-la.

É isto o que mais importa - essa alegria.

(...)

Jorge de Sena

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 21 a 25 de Março de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	arroz e cenoura raspada
DIA	Prato	tesourinhos no forno	
21	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[milho e cenoura aos cubos]
DIA	Prato	gratinado de carne com legumes e massa espiral	
22	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	arroz branco e salada de tomate
DIA	Prato	pescada no forno	
23	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	batata pala-pala e salada de alface
DIA	Prato	frango assado	
24	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	SEXTA-FEIRA SANTA	
DIA	Prato		
25	Sobremesa*		

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

