

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 4 a 8 de Abril de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
4	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [grão-de-bico, batata, cenoura]	
5	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	panadinhos de frango [nuggets]	massa e macedónia de legumes
6	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
7	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
8	Sobremesa*	fruta da época	

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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de alface
DIA	Prato	massa de atum	
11	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	arroz e salada mista
DIA	Prato	pá de porco assada	
12	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de batata [cenoura e feijão verde]
DIA	Prato	peixinhos no forno	
13	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[carne de porco, massa, grão de bico, couve lombarda e cenoura]
DIA	Prato	rancho de carnes	
14	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz de cenoura e cenoura raspada
DIA	Prato	petinga frita	
15	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*



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
18	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	salada de batata e alface
DIA	Prato	filetes panados no forno	
19	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	cenoura e feijão verde estufados
DIA	Prato	arroz de aves [frango e peru]	
20	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	salada mista
DIA	Prato	caldeiradas de peixes	
21	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de nabo	massa espiral e cenoura raspada
DIA	Prato	salsichas com cogumelos	
22	Sobremesa*	fruta da época	

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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato	FERIADO	
25	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	esparquete à bolonesa	cenoura e milho
26	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	
DIA	Prato	tesourinhos no forno	salada de batata, ervilhas e cenoura
27	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	
DIA	Prato	frango estufado	massa espiral e salada de alface
28	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	
DIA	Prato	calamares	arroz de feijão verde e couve roxa
29	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

