

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 9

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 02 a 06 de Maio de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	salada de couve roxa e milho
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
2	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	salada de alface
DIA	Prato	arroz de peixes com delicias do mar	
3	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	forma de arroz branco
DIA	Prato	feijoada à portuguesa	
4	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
5ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
5	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	caldo verde	arroz alegre (macedónia de legumes)
DIA	Prato	panadinhos de frango (nuggets)	
6	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	

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*



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 10

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 09 a 13 de Maio de 2016

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e alface
DIA	Prato	tesourinhos no forno	
9	Sobremesa*	fruta da época [maça amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral [macedónia de legumes]
DIA	Prato	hamburguer grelhado	
10	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
4ª-feira	Sopa	creme de cenoura	salada de batata com feijão frade
DIA	Prato	lombinhos de peixe com molho de tomate	
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	juliana de alface e cenoura
DIA	Prato	arroz no forno com peru	
12	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massinha de peixe com ervilhas	
13	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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 11

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 16 a 20 de Maio de 2016

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	cenoura raspada
DIA	Prato	massa com carne picada	
16	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha ou kiwi]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	[cenoura e ervilhas]
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
17	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	esparguete e feijão verde
DIA	Prato	frango estufado	
18	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	arroz de feijão vermelho
DIA	Prato	filetes de pescada dourados	
19	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de nabo	massa espiral
DIA	Prato	pá de porco à primaveril	
20	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	

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*



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 12

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 23 a 27 de Maio de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	tomate e milho
DIA	Prato	massa de atum	
23	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de abóbora	[couve e cenoura]
DIA	Prato	arroz de carnes à salsicheiro	
24	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
4ª-feira	Sopa	de canja com massinhas	salada de batata e juliana de alface
DIA	Prato	lombinhos de pescada gratinados	
25	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	Feriado	
DIA	Prato		
26	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	arroz de couve
DIA	Prato	rissóis de pescada	
27	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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 30 de Maio a 03 de Junho de 2016

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
30	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de peixe	
31	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	arroz de cenoura e batata pala pala
DIA	Prato	pá de porco assada	
1	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de espinafres	salada de alface
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
2	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão	arroz alegre [jardineira de legumes]
DIA	Prato	salsichas no forno	
3	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	

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

