

**MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO**

Semana de 06 a 10 de Junho de 2016



| DIA      | PRATO      | EMENTA                                 | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO                            |
|----------|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa       | de curgete e cenoura                   | arroz branco e salada de tomate e pepino              |
| DIA      | Prato      | calamares                              |                                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época                         |                                                       |
| 3ª-feira | Sopa       | caldo verde                            |                                                       |
| DIA      | Prato      | massa de frango com ervilhas e cenoura |                                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época                         |                                                       |
| 4ª-feira | Sopa       | creme de legumes                       | salada de batata e feião frade                        |
| DIA      | Prato      | petinga frita                          |                                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época                         |                                                       |
| 5ª-feira | Sopa       | de alho francês                        | arroz de cenoura, batata pala-pala e salada de alface |
| DIA      | Prato      | hambúrguer grelhado                    |                                                       |
|          | Sobremesa* | doce                                   |                                                       |
| 6ª-feira | Sopa       | Feriado Dia de Portugal                |                                                       |
| DIA      | Prato      |                                        |                                                       |
|          | 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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 13 a 17 de Junho de 2016



| DIA      | PRATO      | EMENTA                              | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO      |
|----------|------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa       | de feijão verde                     | arroz branco e cenoura raspada  |
| DIA      | Prato      | almôndegas estufadas                |                                 |
|          | Sobremesa* | fruta da época                      |                                 |
| 3ª-feira | Sopa       | canja com massinhas                 | juliana de alface               |
| DIA      | Prato      | saladinha de peixe com ovo          |                                 |
|          | Sobremesa* | fruta da época ou doce              |                                 |
| 4ª-feira | Sopa       | de couve lombarda                   | massa espiral e tomate          |
| DIA      | Prato      | perna de frango assada              |                                 |
|          | Sobremesa* | fruta da época                      |                                 |
| 5ª-feira | Sopa       | de nabo com couve coração           | arroz branco e salada de alface |
| DIA      | Prato      | filetes gratinados                  |                                 |
|          | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas |                                 |
| 6ª-feira | Sopa       | creme de abóbora                    | [cenoura e couve lombarda]      |
| DIA      | Prato      | rancho de carnes à regional         |                                 |
|          | 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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 20 a 24 Junho de 2016



| DIA      | PRATO      | EMENTA                         | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO                    |
|----------|------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa       | creme de cenoura               | arroz e alface                                |
| DIA      | Prato      | tesourinhos                    |                                               |
|          | Sobremesa* | fruta da época                 |                                               |
| 3ª-feira | Sopa       | creme de vegetais              | cenoura raspada                               |
| DIA      | Prato      | massa à bolonhesa              |                                               |
|          | Sobremesa* | fruta da época                 |                                               |
| 4ª-feira | Sopa       | de espinafres com grão-de-bico | arroz branco e salada mista                   |
| DIA      | Prato      | pescada no forno               |                                               |
|          | Sobremesa* | fruta da época ou doce         |                                               |
| 5ª-feira | Sopa       | creme de couve flor            | puré de batata                                |
| DIA      | Prato      | frango estufado com legumes    |                                               |
|          | Sobremesa* | fruta da época                 |                                               |
| 6ª-feira | Sopa       | de nabo                        | [esparguete, ovo, salsichas, ervilha e milho] |
| DIA      | Prato      | massa à italiana               |                                               |
|          | 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 - 5

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 27 de Junho a 01 de Julho de 2016



| DIA      | PRATO      | EMENTA                              | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO            |
|----------|------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa       | creme de legumes                    | esparguete e cenoura raspada          |
| DIA      | Prato      | almôndegas estufadas                |                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época                      |                                       |
| 3ª-feira | Sopa       | de juliana de couve                 | arroz de tomate e couve               |
| DIA      | Prato      | calamares                           |                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época ou doce              |                                       |
| 4ª-feira | Sopa       | de alho francês                     | macedónia de legumes                  |
| DIA      | Prato      | jardineira de carnes                |                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época                      |                                       |
| 5ª-feira | Sopa       | de curgete e cenoura                | arroz de ervilhas e juliana de alface |
| DIA      | Prato      | pescada com molho de cenoura        |                                       |
|          | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas |                                       |
| 6ª-feira | Sopa       | de feijão vermelho com vegetais     | batata cozida e salada                |
| DIA      | Prato      | frango assado                       |                                       |
|          | 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

