

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 04 a 08 de Julho de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de cenoura
DIA	Prato	massa de atum	
4	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	arroz e batata pala pala
DIA	Prato	hambúrguer grelhado	
5	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de batata [cenoura e feijão verde]
DIA	Prato	rissóis no forno	
6	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[juliana de couve lombarda]
DIA	Prato	massa de carnes guisada com grão de bico	
7	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	pescada panada	
8	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 - 7

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 11 a 15 de Julho de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados [brócolos e curgete]
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	salada de batata e alface
DIA	Prato	filetes panados no forno	
10	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]	
11	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	salada mista
DIA	Prato	caldeiradas de peixes [pescada e paloco]	
12	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de nabo	massa espiral e cenoura raspada
DIA	Prato	salsichas com cogumelos	
13	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

Boas Férias!



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 8

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 18 a 22 de Julho de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	salada e cenoura
DIA	Prato	massa com carne picada	
18	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	arroz de ervilhas
DIA	Prato	nuggets de frango	
19	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	[salada de batata e feijão frade]
DIA	Prato	petinga frita	
20	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	esparguete e salada de alface
DIA	Prato	frango estufado	
21	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	arroz de feijão com couve
DIA	Prato	acepipes	
22	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 - 9

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 25 a 29 de Julho 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	
25	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	salada de alface
DIA	Prato	arroz de peixes com delícias do mar	
26	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	puré de batata
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas	
27	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	caldo verde	cenoura raspada
DIA	Prato	massa de atum	
28	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	forma de arroz
DIA	Prato	feijoadà à portuguesa	
29	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

