

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 01 a 05 de Agosto de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	massinha de peixe com ervilhas	
1	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	pá de porco à primavera	arroz e salada de alface
2	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
4ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
DIA	Prato	lombinhos de peixe com molho de tomate	salada de batata com feijão frade
3	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	
DIA	Prato	massa de aves	ervilhas e cenoura
4	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	tesourinhos no forno	arroz e alface
5	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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 08 a 12 de Agosto de 2016



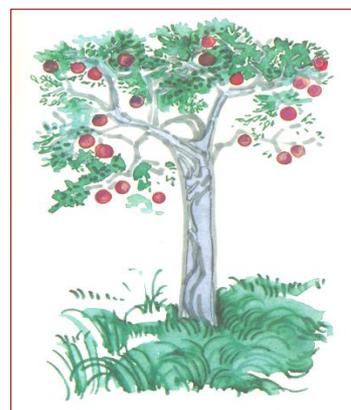
DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
DIA	Prato	empadão de carne com arroz	cenoura raspada
8	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha ou kiwi]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	[cenoura e ervilhas]
9	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	Prato	frango estufado	espirais e feijão verde
10	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	filetes de pescada dourados	arroz de feijão vermelho
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
DIA	Prato	hambúrguer grelhado	esparguete salteado
12	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*

O Verão
é uma árvore
carregadinha de pêssegos.

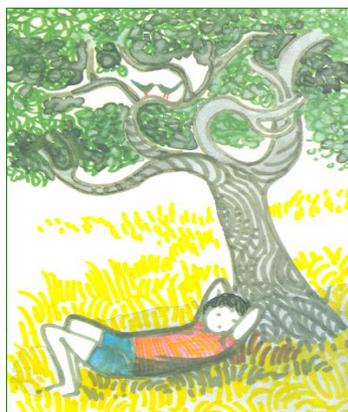
texto: Maria Isabel César Anjo . ilustração: Maria Keil



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
15	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	de abóbora	
DIA	Prato	massa de atum	[tomate e milho]
16	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
4ª-feira	Sopa	de canja com massinhas	
DIA	Prato	arroz de carnes à salsicheiro	[couve e cenoura]
17	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de curgete com cenoura	
DIA	Prato	pescada panada	salada de batata e legumes
18	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	nuggets de frango	arroz de cenoura e alface
19	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

texto: Maria Isabel César Anjo
ilustração: Maria Keil



É o tempo
em que o sol queima
e apetece estar deitado
à sombra das árvores
a ouvir conversas
de passarinhos.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 22 a 26 de Agosto de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	espaguete à bolonhesa	cenoura raspada
22	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
23	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
24	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de espinafres	
DIA	Prato	salsichas no forno	arroz alegre e legumes
25	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão	
DIA	Prato	febras grelhadas	espaguete salteado e alface
26	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

É o tempo
dos grilos e das cigarras
aprenderem cantigas novas
e cantarem ao desafio.



texto: Maria Isabel César Anjo
ilustração: Maria Keil

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 29 de Agosto a 2 de Setembro 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 no forno	
29	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	rancho de carnes	
30	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata e alface
DIA	Prato	atum com feijão frade	
31	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	[massa, salsichas, fiambre e legumes]
DIA	Prato	massa à italiana	
1	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	frango assado	
2	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

O Verão
é o tempo grande!

texto: Maria Isabel César Anjo . ilustração: Maria Keil

