

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 12 a 16 de Setembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
12	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
13	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
14	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
15	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr	
DIA	Prato	hamburger grelhado	arroz e salada mista
16	Sobremesa*	fruta da época ou gelado	

*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*



**Em Setembro ramo curto,  
vindima longa.**

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 19 a 23 de Setembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
19	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	calamares no forno	salada de batata e macedónia de legumes
20	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	frango estufado com legumes	massa e salada mista
21	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
22	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	rancho de carnes	[couve lombarda, grão de bico, cenoura e carne porco]
23	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*



Agosto tem a culpa, e Setembro leva a fruta.

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 26 a 30 de Setembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de cenoura
DIA	Prato	massa de atum	
26	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	arroz e salada de alface
DIA	Prato	pá de porco assada	
27	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de batata [cenoura e feijão verde]
DIA	Prato	tesourinhos	
28	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[juliana de couve lombarda e cenoura]
DIA	Prato	massa de carnes guisada com feijão vermelho	
29	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz branco e salada de tomate
DIA	Prato	peixe prata panado	
30	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*



**Em Setembro planta, colhe e cava, que é mês para tudo.**