

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 7

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 03 a 07 de Outubro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados [brócolos e curgete]
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
3	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	salada de batata
DIA	Prato	filetes panados no forno	
4	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
5	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	de couve flor	massa espiral e cenoura raspada
DIA	Prato	salsichas com cogumelos	
6	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de nabo	salada mista
DIA	Prato	arroz de aves (frango e peru)	
7	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 - 8

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 10 a 14 de Outubro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	
DIA	Prato	tesourinhos no forno	arroz de ervilhas e salada de tomate
10	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	chilli de carnes	forma de arroz branco
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau	bacalhau, ovo, grão e salada de batata
12	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	
DIA	Prato	frango estufado	esparguete e salada de alface
13	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	
DIA	Prato	pescada assada	arroz de feijão verde e couve roxa
14	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 17 a 21 de Outubro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	salada de couve roxa e milho
17	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	arroz de peixes	salada de alface
18	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	feijoada à portuguesa	forma de arroz branco
19	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de atum	cenoura raspada
20	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas	puré de batata e tomate
21	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 - 10

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 24 a 28 de Outubro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e alface
DIA	Prato	rissois de peixe	
24	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral [macedónia de legumes]
DIA	Prato	pá de porco à primavera	
25	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de cenoura	salada de batata com feijão frade
DIA	Prato	lombinhos de peixe com molho de tomate	
26	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	
27	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massinha de peixe com ervilhas e cenoura	
28	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 31 Outubro a 04 Novembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	arroz e cenoura raspada
DIA	Prato	hamburguer no forno	
31	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	de espinafres	
DIA	Prato	massa com carne picada e salada de alface	
2	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	arroz de feijão vermelho
DIA	Prato	filetes de pescada dourados	
3	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de nabo	esparguete e salada de alface
DIA	Prato	frango assado	
4	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*