

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 05 a 09 Dezembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	rissóis de atum no forno	arroz branco e salada de alface
5	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	pá de porco assada	esparguete e cenoura
6	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	petinga	salada de feijão frade, batata e cenoura
7	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		FERIADO
8	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e tomate
9	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 - 1

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 12 a 16 Dezembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	cenoura raspada
12	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
13	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
14	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	salada de alface
15	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	perú assado à Natal	arroz alegre, batata frita e salada mista
16	Sobremesa*	doce natalício	

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 - 2

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 19 a 23 Dezembro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
19	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
20	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
21	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	salsichas no forno	esparguete salteado com cenoura
22	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pá de porco assada	arroz de ervilhas e juliana de alface
23	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