

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 02 a 06 Janeiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	arroz alegre (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	rissois de peixe	
2	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
3	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e legumes
DIA	Prato	pescada estufada	
4	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	salada de tomate
DIA	Prato	arroz de peru no forno	
5	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
6	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 - 5

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 09 a 13 Janeiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	saladinha de peixe com legumes	
10	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
11	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	petinga frita	
12	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	[couve lombarda e feijão verde]
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	
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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 16 a 20 Janeiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de atum	
16	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	esparguete e salada de alface
DIA	Prato	pá de porco assada	
17	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	ovo, grão-de-bico e batata
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau	
18	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de frango com cenoura e ervilhas	
19	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	lombinhos de peixe	
20	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 23 a 27 janeiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
23	Sobremesa*	bolonhesa de soja fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de peixe	
24	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	
25	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	salada de alface
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
26	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	arroz alegre [jardineira de legumes]
DIA	Prato	salsichas no forno	
27	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

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 30 Janeiro a 03 Fevereiro de 2017



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