

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 06 a 10 Fevereiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
6	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	salada mista
7	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
8	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes de paloco gratinados	arroz de couve e tomate
9	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	[cenoura e couve lombarda]
10	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 - 4

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 13 a 17 Fevereiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
13	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
14	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e legumes
DIA	Prato	pescada estufada	
15	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno e salada de alface
DIA	Prato	perú gratinado	
16	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
17	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 20 a 24 Fevereiro de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
20	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de batata e feijão frade
DIA	Prato	petinga frita	
21	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e salada de alface
DIA	Prato	nuggets de frango	
22	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz de legumes
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
23	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	esparguete salteado
DIA	Prato	hamburguer grelhado	
24	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 - 6

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 27 Fevereiro a 03 Março de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	FÉRIAS	
DIA	Prato		
27	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	CARNAVAL	
DIA	Prato		
28	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	FÉRIAS	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	esparguete e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
2	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve coração	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	rissois de peixe	
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