

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	cenoura raspada
6	Sobremesa*	bolonhesa de soja fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
7	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
8	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	salsichas no forno	arroz alegre [legumes]
9	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá	salada de alface
10	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*



A **Roda dos Alimentos** recomenda a ingestão de 1 a 2 porções de **leguminosas**, por dia. Uma Porção de Leguminosas corresponde a:

- 1 colher de sopa (25 g) de leguminosas secas cruas (ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas) ;
- 3 colheres de sopa (80 g) de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) ;
- 3 colheres de sopa (80 g) de leguminosas secas / frescas cozinhadas.



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
13	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
14	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e ovo
15	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparguete e alface
16	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de legumes
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*

As **leguminosas** são alimentos muito ricos nutricionalmente; proporcionando elevados benefícios para a saúde dos consumidores. São um excelente fornecedor de proteínas, sendo no entanto recomendável combinar as leguminosas com cereais ou com outros tipos de leguminosas, de forma a obter os aminoácidos em falta e a proteína ser mais completa e idêntica às fontes de alto valor biológico (carne, pescado, laticínios e ovos).



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 20 a 24 Março de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
20	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	macedónia de legumes
21	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
22	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	feijoada à Portuguesa	arroz branco
23	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massinha de peixes	[ervilhas]
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



O equinócio da primavera ocorre a **20 de março, às 10h29**, sinalizando o **primeiro dia da primavera**.

Dá-se o nome de equinócio da primavera ao **momento exato em que tem início a estação da primavera**.

Equinócio é uma palavra em latim que aglutina dois termos com significados diferentes. Aequus significa "igual" e "nox", noite. O termo quer dizer literalmente "noites iguais", isto porque nessa altura a noite e o dia têm sensivelmente a mesma duração, 12 horas.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	cenoura raspada
DIA	Prato	massa de atum	
27	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
28	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e legumes
DIA	Prato	pescada estufada	
29	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	salada mista
DIA	Prato	massa à italiana	
30	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	arroz alegre [macedónia de legumes]
DIA	Prato	rissois de pescada	
31	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



As **leguminosas** fornecem vitaminas do complexo B e, pela sua composição em minerais, como o cálcio e o ferro, são muito importantes numa fase de grande desenvolvimento como a infância e adolescência.

http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf