

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 01 a 05 de Maio de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	de couve coração	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
2	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
3	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	macedónia de legumes
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
4	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	
5	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 08 a 12 de Maio 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	
8	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
9	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
10	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
11	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
12	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 15 a 19 de Maio de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
15	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	
16	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e salada de alface
DIA	Prato	nuggets de frango	
17	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz de ervilhas e cenoura
DIA	Prato	lombinhos com molho de cenoura	
18	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	macedónia de legumes
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	
19	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 22 a 26 de Maio de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	rissóis de atum no forno	
22	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	esparguete e cenoura
DIA	Prato	pá de porco assada	
23	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de feijão frade, batata e cenoura
DIA	Prato	petinga	
24	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
25	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	de couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	croquetes	
26	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 29 de Maio a 02 de Junho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
29	Sobremesa*	bolonhesa de soja fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de peixe	
30	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	
31	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	arroz, batata frita pala-pala e salada
DIA	Prato	hamburguer grelhado	
1	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	alface
DIA	Prato	paloco à gomes de sá	
2	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