

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 05 a 09 Junho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de cenoura e milho
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
5	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
6	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata
DIA	Prato	atum com feijão frade	
7	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete e salada de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
8	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	
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 - 3

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 12 a 16 Junho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
12	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	macedónia de legumes
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
13	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
14	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
15	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz de ervilhas e alface
DIA	Prato	rissois de peixe	
16	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 19 a 23 Junho 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	
19	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
20	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
21	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
22	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	batata pala-pala, arroz de cenoura e salada mista
DIA	Prato	hambúrguer grelhado	
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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 26 a 30 Junho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
26	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de alface
DIA	Prato	salada de paloco [batata e grão-de-bico]	
27	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
28	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
29	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	[couve lombarda e feijão verde]
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	
30	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