

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 03 a 07 Julho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	rissóis de peixe no forno	
3	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	esparguete e cenoura
DIA	Prato	pá de porco assada	
4	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de feijão frade, batata e cenoura
DIA	Prato	petinga	
5	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de frango com cenoura	
6	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	lombinhos de peixe	
7	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 10 a 14 Julho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	esparguete à bolonesa	cenoura raspada
10	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
11	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]
12	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	salada de alface
13	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	salsichas no forno	arroz alegre [jardineira de legumes]
14	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 17 a 21 Julho 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	
17	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
18	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata
DIA	Prato	atum com feijão frade	
19	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete e salada de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
20	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	
21	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 24 a 28 Julho de 2017



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
24	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
25	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
26	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de couve e tomate
DIA	Prato	filetes gratinados	
27	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	
28	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 31 Julho a 04 Agosto 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	
31	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
1	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
2	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
3	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
4	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