

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 2 a 6 de Outubro de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa bolonhesa de soja		
2	Sobremesa*	fruta da época		
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes	
DIA	Prato	arroz de peixe		
3	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		
4	Sobremesa*	fruta da época		
5ª-feira	Sopa	FERIADO		
DIA	Prato			
5	Sobremesa*			
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	arroz alegre [jardineira de legumes] e alface	
DIA	Prato	salsichas no forno		
6	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*



o mês com as cores mais bonitas

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃOSemana de 9 a 13 de Outubro de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e milho
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
10	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata e alface
DIA	Prato	atum com feijão frade	
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
12	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	
13	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 mês das cores bonitas



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 16 a 20 de Outubro de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
16	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
17	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
18	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de couve e tomate
DIA	Prato	filetes gratinados	
19	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
DIA	Prato	rancho de carnes	
20	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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 23 a 27 de Outubro 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	
23	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
24	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
25	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
26	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
27	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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
30	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de alface
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	
31	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
2	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
3	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*

as cores mais bonitas de Outubro

