

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 5 a 9 Março de 2018



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
5	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	molho verde
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	
6	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	nuggets de frango	
7	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	[macedónia de legumes]
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	
8	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	arroz de ervilhas e alface
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
9	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 - 6

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 12 a 16 Março de 2018



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de alface
DIA	Prato	arroz de atum	
12	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	esparguete e cenoura
DIA	Prato	pá de porco assada	
13	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de feijão frade e batata
DIA	Prato	petinga	
14	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de frango com cenoura	
15	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	lombinhos de peixe	
16	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 19 a 23 Março de 2018



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
19	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de peixe	
20	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	
21	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	arroz de ervilhas e cenoura
DIA	Prato	salsichas no forno	
22	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	batata pala-pala e alface
DIA	Prato	rissois de pescada	
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 - 2

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 26 a 30 Março de 2018



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	
26	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
27	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de alface
DIA	Prato	empadão de peixe	
28	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
29	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
30	Sobremesa*		

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