

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	ENCERRADO	
DIA	Prato		
2	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	de couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
3	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe	
4	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assado	
5	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	batata pala-pala
DIA	Prato	acepipes variados	
6	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

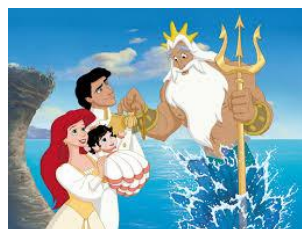
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



2 de Abril

Dia Internacional do Livro Infantil

Criado em 1967, para homenagear o escritor dinamarquês Hans Christian Andersen, nascido nesta data e autor de



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
10	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
12	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
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 que comer em Abril

hortícolas em cada dia, o bem que me fazia!

Um grupo de alimentos muito saudáveis, que podemos incluir muitas vezes e de modo abundante, e a todas as refeições.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	arroz e cenoura raspada
DIA	Prato	rolo de carne no forno	
16	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de alface
DIA	Prato	meia desfeita de paloco [paloco, grão-de-bico e batata]	
17	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
18	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	
19	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	
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 Abril de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	rissóis de pescada no forno	
23	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	esparguete e cenoura
DIA	Prato	pá de porco assada	
24	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
25	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	(batata, feijão frade, ovo)
DIA	Prato	saladinha de atum com ovo	
26	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	cenoura raspada
DIA	Prato	massa de frango	
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



o que comer em Abril

...a liberdade de escolher um hortícola em cada dia!

alimentos perfeitos para nutrir e hidratar :)



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparquete à bolonesa	
30	Sobremesa*	bolonesa de soja fruta da época	
3ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	arroz alegre
DIA	Prato	salsichas no forno	
2	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	salada de alface
DIA	Prato	paloco à gomes de sá	
3	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	massa de legumes à lavrador	
4	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 que comer em Abril:

salada: do francês salade, «idem».

...estes alimentos guardam quantidades apreciáveis de vitaminas, minerais e fibras alimentares!

