

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	macedónia de legumes
DIA	Prato	bolonhesa de cavala	
2	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
3	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e legumes
DIA	Prato	pescada estufada	
4	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz no forno e alface
DIA	Prato	perú gratinado	
5	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
6	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*



# Verão

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 9 a 13 de Julho de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	massa de paloco	
10	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	arroz e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
11	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	juliana de alface
DIA	Prato	empadão de pescada	
12	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	
13	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



Verão





DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonesa	
23	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de peixe	
24	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	
25	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	salada mista
DIA	Prato	peixe à gomes de sá	
26	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	arroz alegre [jardineira de legumes] e alface
DIA	Prato	salsichas no forno	
27	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

# Verão



**MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO**

Semana de 30 de Julho a 3 de Agosto de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
30	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
31	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	saladinha de batata com atum	alface
1	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparquete de tomate
2	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
3	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

