

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 10 a 14 de Setembro de 2018



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
10	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
11	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
12	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
13	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe	arroz de ervilhas e juliana de alface
14	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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
17	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
18	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
19	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de couve e tomate
DIA	Prato	filetes gratinados	
20	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	
21	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 24 a 28 de Setembro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	<i>Prato</i>	massa de atum	
24	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	<i>Prato</i>	chili de carnes	
25	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve flor	salada de batata e rodelas de tomate
DIA	<i>Prato</i>	pescada estufada	
26	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno e salada de alface
DIA	<i>Prato</i>	perú gratinado	
27	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	<i>Prato</i>	massa à italiana	
28	<i>Sobremesa*</i>	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

