

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 5 a 9 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
5	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
6	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	macedónia de legumes
DIA	Prato	saladinha de pescada de ovo	
7	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	salada de alface
DIA	Prato	arroz de aves no forno	
8	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	(couve lombarda e cenoura)
DIA	Prato	ranchinho de carnes	
9	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

São Martinho foi um cavaleiro, um monge e um santo. É capaz de trazer o verão ao outono e, graças a ele, todos os anos comemos castanhas!

O famoso cavaleiro era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem.

Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal, e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o Dia de São Martinho.



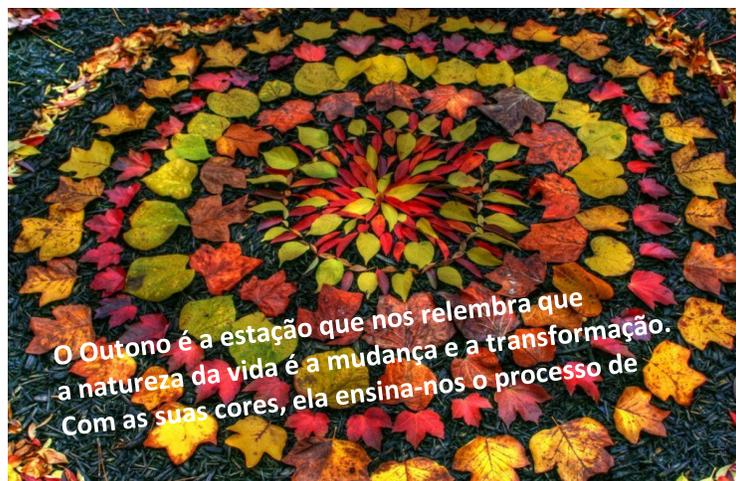
MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
12	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
13	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
14	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
15	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
16	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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde	arroz branco e salada de alface
DIA	<i>Prato</i>	rissóis de atum no forno	
19	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda	esparguete e cenoura
DIA	<i>Prato</i>	pá de porco assada	
20	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	salada de feijão frade, batata e cenoura
DIA	<i>Prato</i>	petinga	
21	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	
DIA	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura	
22	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	<i>Prato</i>	lombinhos de peixe	
23	<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

Dia Universal dos Direitos da Criança

20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da **Declaração dos Direitos da Criança** (1959) e adoção da **Convenção sobre os Direitos da Criança** (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
26	Sobremesa*	bolonhesa de soja fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	macedónia de legumes
DIA	Prato	arroz de peixe	
27	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	
28	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
29	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	
30	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

