

**MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO**

Semana de 3 a 7 de Dezembro 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
3	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
4	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
5	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparquete de tomate
6	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
7	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 Internacional das  
Pessoas com Deficiência**

Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.

“Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.”

Declaração Universal dos Direitos Humanos

**MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO**

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
10	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
11	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	(couve e cenoura
12	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
13	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	frango assado	arroz branco, batata pala-pala e salada mista
14	Sobremesa*	fruta da época e 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 Internacional dos Direitos Humanos**

**MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO**

Semana de 17 a 21 de Dezembro 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	
17	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [banana]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	<i>Prato</i>	chili de carnes	
18	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	<i>Prato</i>	pescada estufada	
19	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com espinafres	salada de alface
DIA	<i>Prato</i>	arroz de aves	
20	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo	massa salteada com legumes
DIA	<i>Prato</i>	hamburguer grelhado	
21	<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	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
24	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa		
DIA	Prato	Natal	
25	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
26	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
27	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]
28	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	

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

