

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 4	Sopa Prato Sobremesa*	creme de legumes empadão de arroz com carne fruta da época	cenoura raspada
3ª-feira DIA 5	Sopa Prato Sobremesa*	de juliana de couve meia desfeita de bacalhau [grão-de-bico, batata, cenoura] fruta da época ou doce	
4ª-feira DIA 6	Sopa Prato Sobremesa*	de alho francês hamburguer fruta da época	massa e macedónia de legumes
5ª-feira DIA 7	Sopa Prato Sobremesa*	de curgete e cenoura pescada com molho de cenoura fruta da época ou iogurte de aromas	arroz de ervilhas e juliana de alface
6ª-feira DIA 8	Sopa Prato Sobremesa*	de feijão vermelho com vegetais jardineira de carnes fruta da época	[couve lombarda e feijão verde]

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



as
grandes
coisas
geralmente
TÊM
pequenos
inícios



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 11 a 15 de Janeiro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 11	Sopa Prato Sobremesa*	de feijão verde massa de atum fruta da época	salada de cenoura raspada
3ª-feira DIA 12	Sopa Prato Sobremesa*	de couve lombarda pá de porco assada fruta da época	arroz e batata pala pala
4ª-feira DIA 13	Sopa Prato Sobremesa*	de brócolos peixinhos no forno fruta da época ou doce	salada de batata [cenoura e feijão verde]
5ª-feira DIA 14	Sopa Prato Sobremesa*	creme de abóbora massa de carnes guisada com grão de bico fruta da época	[juliana de couve lombarda]
6ª-feira DIA 15	Sopa Prato Sobremesa*	de nabo com couve coração petinga frita fruta da época ou doce	arroz de cenoura e salada de alface

*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



DIAS

365

OPORTUNIDADES

+ 1

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 18 a 22 de Janeiro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 18	Sopa Prato Sobremesa*	creme de cenoura almôndegas estufadas fruta da época	esparguete e legumes salteados
3ª-feira DIA 19	Sopa Prato Sobremesa*	de grão-de-bico com couve filetes panados no forno fruta da época ou doce	salada de batata e alface
4ª-feira DIA 20	Sopa Prato Sobremesa*	creme de vegetais arroz de aves [frango e peru] fruta da época	cenoura e feijão verde estufados
5ª-feira DIA 21	Sopa Prato Sobremesa*	de couve flor caldeiradas de peixes [pescada e paloco] fruta da época ou iogurte de aromas	salada mista
6ª-feira DIA 22	Sopa Prato Sobremesa*	de nabo salsichas com cogumelos fruta da época	massa espiral e cenoura raspada

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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 8

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2016



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 25	Sopa Prato Sobremesa*	de espinafres tesourinhos no forno fruta da época	arroz de ervilhas e alface
3ª-feira DIA 26	Sopa Prato Sobremesa*	de couve flor e cenoura massa à bolonhesa fruta da época ou doce	salada de cenoura e milho
4ª-feira DIA 27	Sopa Prato Sobremesa*	de abóbora com massinhas bacalhau à Gomes de Sá fruta da época	juliana de alface
5ª-feira DIA 28	Sopa Prato Sobremesa*	de vegetais com feijão branco frango estufado fruta da época	esparguete e salada de tomate
6ª-feira DIA 29	Sopa Prato Sobremesa*	de juliana de legumes pescada assada fruta da época ou doce	arroz de feijão verde e couve roxa

*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

