

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	FERIADO	
DIA	Prato		
1	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	ENCERRADO	
DIA	Prato		
2	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	macedónia de legumes
DIA	Prato	massa de atum	
3	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	arroz alegre
DIA	Prato	pá de porco estufada	
4	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	salada de batata e juliana de alface
DIA	Prato	pescada gratinada	
5	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	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
8	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
9	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
10	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
11	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e carne	[cenoura e couve lombarda]
12	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

O objetivo do **Dia Internacional do Obrigado** é simplesmente agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegram, só por existirem. Neste dia o mote é dizer “obrigado” às pessoas das quais se gosta, ou demonstrar esse mesmo obrigado

O b r i g a d a

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
15	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
16	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodelas de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
17	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
18	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
19	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

Em cada estação do ano encontramos **frutas da época**, ou seja, aquelas que se apanham durante esses meses. Recomenda-se consumir estas frutas porque estão no seu máximo esplendor e garantem-nos assim todas as suas propriedades e benefícios. Durante o **inverno** abundam especialmente os **cítricos** que se destacam pelo seu teor vitamínico, especialmente de **vitamina C**, bastante necessária para combater o frio de inverno.



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 22 a 26 Janeiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
22	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
23	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
24	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
25	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]
26	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



Os Citrinos são constituídos por **Laranjas, Clementinas, Tangerinas, Mandarinas, Limões, Limas e Toranjas**. São ricos em vitamina C, e possuem antioxidantes essenciais ao bom funcionamento do organismo.

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

Refrescantes, vitamínicos e protectores, os **citrinos** são os melhores aliados da alimentação, **em particular no Inverno e nas mudanças de estação**, quando ficamos mais vulneráveis ao ataque dos vírus respiratórios.

