

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*		
3ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*		
4ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*		
5ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	creme de vegetais almôndegas estufadas fruta da época	massa espiral
6ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	de grão-de-bico com couve migas de paloco à Gomes de Sá 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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 21 a 25 de Setembro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e milho
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata e alface
DIA	Prato	atum com feijão frade	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada gratinada	
	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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 28 de Setembro a 2 de Outubro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonesa	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	arroz e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	
	Sobremesa*	fruta da época [kiwi ou maçã vermelha]	
6ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de couve e tomate
DIA	Prato	filetes gratinados	
	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*

