

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021

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

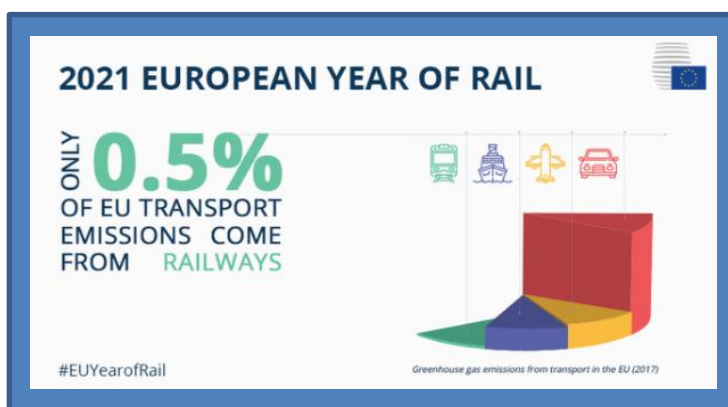
*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃOSemana de 11 a 15 de Janeiro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
11	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
12	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodelas de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
13	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
14	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
15	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 18 a 22 de Janeiro de 2021


UNISELF
 TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
18	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
19	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
20	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
21	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]
22	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

O Pacto Ecológico Europeu tem por objetivo **melhorar o bem estar das pessoas**. Ao tornar a Europa climaticamente neutra e ao proteger o nosso *habitat* natural beneficiaremos as pessoas, o planeta e a economia. Ninguém ficará para trás.

A UE:

Tornar-se-á climaticamente neutra a partir de 2050



Protegerá as vidas humanas, dos animais e das plantas, reduzindo a poluição



Ajudará as empresas a tornarem-se líderes mundiais em produtos e tecnologias limpas



Ajudará a assegurar uma transição justa e inclusiva

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

ENERGIA

➤ Descarbonizar o setor da energia



A produção e a utilização de energia são responsáveis por mais de **75 %** das emissões de gases com efeito de estufa da UE

EDIFÍCIOS

➤ Renovar os edifícios para ajudar as pessoas a baixar as contas de eletricidade e reduzir a utilização de energia



40 % do nosso consumo de energia tem origem nos edifícios