

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 3 a 7 de Outubro de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	esparguete e cenoura
DIA	Prato	almôndegas de aves com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	arroz de feijão e tomate
DIA	Prato	petinga	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	feriado	
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	grão, batata e alface
DIA	Prato	salada de bacalhau fresco	
	Sobremesa*	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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 10 a 14 de Outubro de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de brócolos	arroz de cenoura e feijão verde
DIA	Prato	rissóis de pescada	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	salada mista
DIA	Prato	arroz de aves no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	macedónia de legumes
DIA	Prato	massa com cavala	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz e batata pala-pala
DIA	Prato	pá de porco assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	massa espiral, ervilhas e salada de alface
DIA	Prato	ovos mexidos com fiambre	
	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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 17 a 21 de Outubro de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	de legumes esparguete à bolonhesa fruta da época	cenoura raspada
3ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	creme de abóbora arroz à marinheiro fruta da época ou doce	(delícias do mar, pescada, pimentos)
4ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	de couve flor e cenoura massa de carnes à lavrador fruta da época	
5ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	creme de vegetais douradinhos no forno fruta da época	arroz de tomate e salada mista
6ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	de grão-de-bico com couve perninha de frango assada fruta da época ou iogurte de aromas	arroz alegre [jardineira de legumes] e 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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 24 a 28 de Outubro de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau	arroz de tomate e legumes
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa com frango	ervilhas e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e feijão verde
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	rolo de carne	arroz e salada mista
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	peixe estufado	esparguete e brócolos
	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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	hamburguer de aves estufado	arroz branco e cenoura raspada
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa		
DIA	Prato	feriado	
	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes de pescada gratinados	arroz de couve e tomate
	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