

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 13	Sopa Prato Sobremesa*		
3ª-feira DIA 14	Sopa Prato Sobremesa*		
4ª-feira DIA 15	Sopa Prato Sobremesa*		
5ª-feira DIA 16	Sopa Prato Sobremesa*		
6ª-feira DIA 17	Sopa Prato Sobremesa*	de couve almôndegas estufadas fruta da época	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*



18 de Setembro
Dia Internacional da Limpeza Costeira

Estima-se que 5 milhões a 12 milhões de toneladas de plástico entupam os oceanos todos os anos, matando mais de 1 milhão de aves marinhas (90% delas come plástico) e mais de 100 mil tartarugas, focas e baleias, para além de um imenso número de peixes.

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 20 a 24 de Setembro de 2021

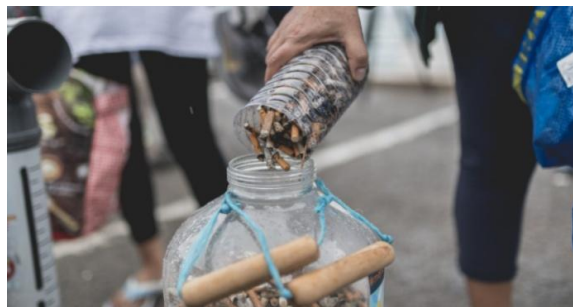
DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
20	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
21	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
22	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparguete de legumes
23	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	arroz de pescada	ervilhas e juliana de alface
24	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

18 de Setembro

Dia Internacional da Limpeza Costeira

A data apela também a comportamentos preventivos nas praias, como guardar todo o lixo produzido e o despejar num caixote de lixo. Neste dia pode dirigir-se à sua praia preferida com um saco de lixo para a limpar ou juntar-se à causa no site da [Ocean Conservancy](https://www.oceanconservancy.org/), onde pode baixar uma aplicação para registar o lixo que recolhe e a distância que percorre, partilhando depois os resultados da sua caça ao lixo.



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 27 de Setembro a 1 de Outubro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	hambúrguer estufado	
27	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
28	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	arroz e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
29	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	legumes
DIA	Prato	massada de peixe	
30	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz com batata e alface
DIA	Prato	rojões de porco	
1	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



18 de Setembro
Dia Internacional da Limpeza Costeira

Em Portugal muitas das acções surgem no âmbito da Fundação Oceano Azul, estando previstas acções de terrestres e aquáticas.