

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 6 a 10 de Março de 2023



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de legumes esparguete à bolonhesa fruta da época	cenoura raspada
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de abóbora filetes de pescada no forno com arroz fruta da época ou doce (pudim)	(alface)
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de couve flor e cenoura massa de carnes à lavrador fruta da época	
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de vegetais salada de cavala com feijão frade e batata fruta da época	cenoura raspada
6ª-feira	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*



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

*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*

**FELIZ  
DIA DO  
PAI**



**19.3.**

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
	Prato	rissóis de carne	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
	Prato	saladinha de peixe com ovo ralado	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
	Prato	perna de frango assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de couve e tomate
	Prato	filetes de red fish gratinados	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
	Prato	massa guisada com perú e couve	
	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 Prato Sobremesa*	creme de alho francês massa de atum fruta da época	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de vegetais arroz de aves (frango e peru) fruta da época	salada mista (tomate e cenoura)
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de couve flor pescada estufada com molho de cenoura fruta da época ou doce (pudim)	salada de batata e macedónia de legumes
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de grão-de-bico com espinafres frango gratinado fruta da época	arroz no forno
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de nabo massa de ovo colorida fruta da época	(ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho, cogumelos e fiambre)

*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 MUNDIAL DO

# TEATRO

27 MARÇO



Ruy de Carvalho  
Eunice Muñoz  
Maria do Céu Guerra  
Diogo Infante  
Rita Blanco

