

**MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO**

Semana de 1 a 5 de Novembro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	feriado	
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	caldo verde	massa e legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
	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	(carne de porco, vaca, salsichas, cenoura e feijão verde) e salada de alface
DIA	Prato	arroz de carne à salsicheiro	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de tomate e salada
DIA	Prato	carapau	
	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*



Segundo a tradição, em Portugal, no dia de Todos os Santos, as crianças saíam à rua e juntavam-se em pequenos grupos para pedir o "Pão por Deus" de porta em porta: recitavam-se versos e recebiam-se como oferenda pão, broas, bolos, romãs e frutos secos, nozes, amêndoas ou castanhas, que colocavam dentro dos seus sacos de pano.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	macedónia de legumes
DIA	Prato	massa com peixe	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	batata assada e salada mista
DIA	Prato	perna de frango assada	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	esparguete e brócolos
DIA	Prato	peixe estufado	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	(frango, porco, chouriço) com arroz, couve e cenoura
DIA	Prato	cozido simples	
	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*




**São Martinho** (316-397) - 11 de Novembro  
Bispo de Tours (França) e antigo militar, famoso pela atenção aos pobres, simbolizada na imagem da capa cortada ao meio, para abrigar um pedinte.

**Provérbio:** Se o inverno não erra o caminho, tê-lo-ei pelo São Martinho.


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	salada mista
DIA	Prato	arroz de atum	
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	cenoura raspada
DIA	Prato	espaguete à bolonhesa	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	jardineira
DIA	Prato	salada fria de batata e peixe desfiado	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[espaguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
	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



**15 de novembro: Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa**  
 A Língua Gestual Portuguesa (LGP) foi reconhecida enquanto língua da comunidade surda portuguesa pela Constituição da República em 1997, a 15 de novembro.



**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SURDOS**

## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 22 a 26 de Novembro de 2021



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	arroz de ervilhas
DIA	Prato	ovos mexidos com fiambre	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de alface
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	cogumelos e massa espiral
DIA	Prato	strogonoff de porco	
	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	red fish estufado	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	esparguete e brócolos
DIA	Prato	perna de frango	
	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



## MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2021

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



A 1 de Dezembro comemora-se o dia da Restauração da Independência de Portugal, do domínio Filipino, que vigorou no nosso país de 1578 a 1640.