

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 filete de pescada no forno fruta da época ou doce (pudim)	arroz
4ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	de couve flor e cenoura feijoada à portuguesa fruta da época	arroz branco
5ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	Feriado	
6ª-feira DIA	Sopa Prato Sobremesa*	de grão-de-bico com couve perninha de frango assada 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

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e **implantou um regime republicano** em Portugal.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	barrinhas de pescada no forno	arroz de tomate e legumes
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	rolo de carne	massa e ervilhas e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	salada de abrótea com grão de bico	arroz
	Sobremesa*	fruta da época ou doce (iogurte)	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	frango estufado	massa e salada mista
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada assada	arroz e cenoura
	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

10 de Outubro

Dia Mundial da Saúde Mental

data criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health)

**MENTAL HEALTH
IS A UNIVERSAL
HUMAN RIGHT**

WMHD 2023 Official Theme



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 16 a 20 de Outubro de 2023



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	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo ralado	ervilhas, cenoura e feijão verde
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa esparguete e feijão verde
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	rissóis de pescada	arroz de couve e tomate
	Sobremesa*	fruta da época ou doce (gelatina)	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa guisada com perú e couve	(cenoura e couve lombarda)
	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 Mundial da Alimentação

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor

Water heroes are
#FoodHeroes

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>

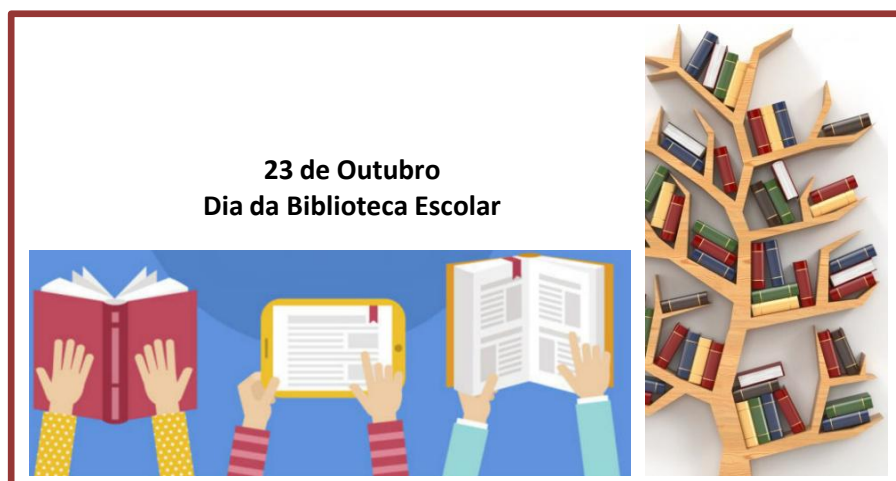
MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 23 a 27 de Outubro de 2023

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	salada de alface e cenoura
DIA	Prato	arroz de aves	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e macedónia de legumes
DIA	Prato	pescada estufada com molho de cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	esparguete
DIA	Prato	pá de porco no forno fatiada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
DIA	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce (gelatina)	

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 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2023

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	besourinhos	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	Feriado	
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	de feijão verde	grão, batata e alface
DIA	Prato	red fish no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou leite creme	
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	(couve lombarda e cenoura)
DIA	Prato	feijoadinha de carnes	
	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

1 de Novembro

A Festum Omnium Sanctorum, festividade do dia de **Todos-os-Santos** é celebrada em honra de todos os santos e mártires, conhecidos ou não.