

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum estufado	massa macarronete e jardineira de legumes
	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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 19 a 23 de Setembro 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	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes de pescada gratinados	arroz de couve e tomate
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
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



Setembro 



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 26 a 30 de Setembro de 2022



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	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
	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	arroz no forno
DIA	Prato	frango gratinado	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsicha, 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

