

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	
DIA	<i>Prato</i>	hamburguer de aves estufado	arroz branco e cenoura raspada
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração	
DIA	<i>Prato</i>	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	
DIA	<i>Prato</i>	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	canja com massinhas	
DIA	<i>Prato</i>	filetes de pescada gratinados	arroz de couve e tomate
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	
DIA	<i>Prato</i>	massa guisada com perú e couve	(cenoura e couve lombarda)
	<i>Sobremesa*</i>	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*



<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	<i>Prato</i>	massa de atum	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	
DIA	<i>Prato</i>	arroz de aves	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve flor	salada de batata e macedónia de legumes
DIA	<i>Prato</i>	pescada estufada com molho de cenoura	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou iogurte	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	<i>Prato</i>	frango gratinado	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo	arroz de tomate
DIA	<i>Prato</i>	barrinhas de pescada	
	<i>Sobremesa*</i>	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 18 a 22 de Setembro 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	petinga	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	perna de frango no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão verde	grão, batata e alface
DIA	Prato	salada de peixe escamudo	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
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*



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de brócolos	com ervilhas e cenoura
DIA	Prato	massa de atum	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	arroz e salada mista
DIA	Prato	perna de peru no forno fatiada	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	macedónia de legumes
DIA	Prato	tintureira estufada com batata	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce (gelatina)	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	(frango, carne de porco, grão de bico e macarronete)
DIA	Prato	rancho	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	(batata, cenoura, ervilhas e pescada)
DIA	Prato	saladinha de peixe	
	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

