

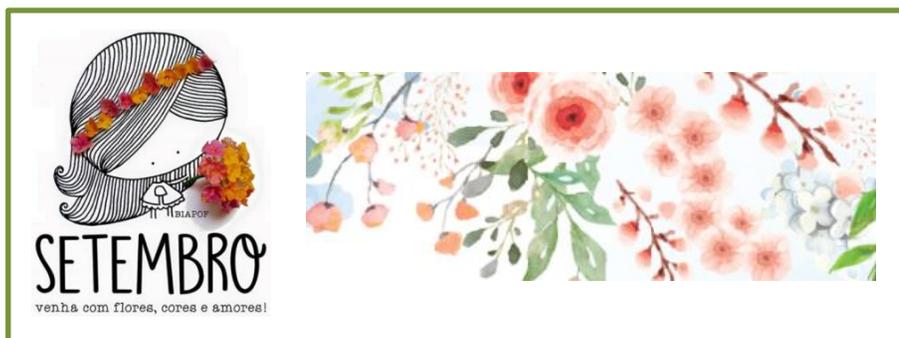
MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 2 a 6 de Setembro de 2019


UNISELF
 TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
2	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
3	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
4	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
5	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
6	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 9 a 13 de Setembro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada de alface
DIA	Prato	rissóis de atum no forno	
9	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	esparguete e cenoura
DIA	Prato	pá de porco assada	
10	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	salada de feijão frade, batata e cenoura
DIA	Prato	petinga	
11	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de frango com cenoura	
12	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	lombinhos de peixe	
13	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*



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	esparguete à bolonesa	cenoura raspada
16	Sobremesa*	bolonesa de soja	
		fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
17	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
18	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
19	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	salsichas no forno	arroz alegre [[jardineira de legumes] e alface
20	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

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 é o Maio do Outono

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 23 a 27 de Setembro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e milho
DIA	<i>Prato</i>	tesourinhos de peixe no forno	
23	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [banana]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde	
DIA	<i>Prato</i>	massa de frango com ervilhas e cenoura	
24	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes	salada de batata e alface
DIA	<i>Prato</i>	atum com feijão frade	
25	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês	esparguete de tomate
DIA	<i>Prato</i>	pá de porco estufada	
26	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	<i>Prato</i>	pescada gratinada	
27	<i>Sobremesa*</i>	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



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 30 de Setembro a 4 de Outubro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
30	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
1	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
2	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
3	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	[cenoura e couve lombarda]
4	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*



No primitivo calendário romano, que começava em março, *septem* era o sétimo mês, e daí o seu nome. Apesar de ter passado a ser o nono mês, depois da reforma introduzida por Júlio César, manteve a designação de sétimo. Setembro é o mês que faz a passagem do verão para o outono. A temperatura torna-se mais suave, colhem-se os frutos de fim de verão e começam as vindimas.