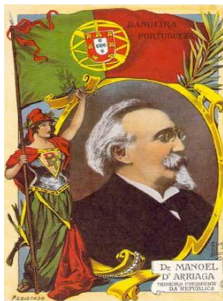


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
1	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de alface
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	
2	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
3	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
4	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	Feriado	
DIA	Prato		
5	Sobremesa*		

*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

5 de Outubro



Manuel José de Arriaga Brum da Silveira e Peyrelongue foi um advogado, professor, escritor e político de origem açoriana. Grande orador e membro destacado da geração doutrinária do republicanismo português, a 24 de agosto de 1911 tornou-se no primeiro presidente eleito da República Portuguesa.

MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 8 a 12 de Outubro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	rissóis de atum no forno	arroz branco e salada de alface
8	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	pá de porco assada	esparguete e cenoura
9	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	petinga	salada de feijão frade, batata e cenoura
10	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de frango com cenoura	
11	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	
DIA	Prato	lombinhos de peixe	arroz branco e cenoura raspada
12	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
15	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
16	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]
17	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	salada de alface
18	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	salsichas no forno	arroz alegre [[jardineira de legumes]
19	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*

DIA DA ALIMENTAÇÃO



www.apn.org.pt

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018



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



MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 29	Sopa Prato Sobremesa*	de brócolos almôndegas estufadas fruta da época	arroz branco e cenoura raspada
3ª-feira DIA 30	Sopa Prato Sobremesa*	de couve coração saladinha de peixe com ovo fruta da época ou iogurte de aromas	juliana de alface
4ª-feira DIA 31	Sopa Prato Sobremesa*	de vegetais perna de frango assada fruta da época	massa espiral e feijão verde
5ª-feira DIA 1	Sopa Prato Sobremesa*	Feriado	
6ª-feira DIA 2	Sopa Prato Sobremesa*	creme de abóbora massa à Italiana fruta da época	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsicha, ervilha e milho]

*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

