

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada
	Prato	barritas de pescada no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral
	Prato	rojões estufados com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	(batata, cavala, ovo e jardineira de legumes)
	Prato	salada de cavala com ovo picado	
	Sobremesa*	doce	
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	[couve e cenoura]
	Prato	rancho de carnes	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz de ervilhas
	Prato	pescada estufada com cenoura	
	Sobremesa*	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

5/Novembro - Dia Mundial do Cinema



MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2019



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete de cenoura
	Prato	almôndegas com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	arroz de legumes [cenoura e ervilhas]
	Prato	calamares	
	Sobremesa*	iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	massa e feijão verde
	Prato	frango estufado	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	arroz de cenoura e salada mista
	Prato	abrótea assada no forno	
	Sobremesa*	gelatina	
6ª-feira	Sopa	de nabo	forma de arroz branco
	Prato	feijoada à transmontana	
	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	de abóbora com massinhas	tomate e milho
	Prato	arroz de atum	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	[couve e feijão]
	Prato	massa de carnes à lavrador	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de curgete com cenoura	arroz e salada
	Prato	pescada gratinada	
	Sobremesa*	iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	[macedónia de legumes]
	Prato	jardineira de frango	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	arroz de couve
	Prato	petinga frita	
	Sobremesa*	pudim flan	

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*

21/Novembro Dia Mundial da Filosofia

A Filosofia estuda questões fulcrais para o homem como a realidade, a existência, o conhecimento, a razão, a linguagem...



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

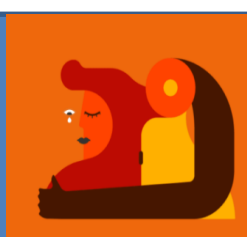
Semana de 25 a 29 de Novembro de 2019



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	cenoura raspada
	Prato	esparguete à bolonhesa	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz branco e alface
	Prato	badejo estufado com legumes [ervilha e feijão verde]	
	Sobremesa*	doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa de legumes [jardineira de legumes]
	Prato	frango assado	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	arroz, batata assada e cenoura raspada
	Prato	pescada no forno	
	Sobremesa*	iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	forma de arroz branco
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco aos cubos, couve lombarda e cenoura]	
	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



25/Novembro
Dia Internacional
para a Eliminação da
Violência Contra as Mulheres

