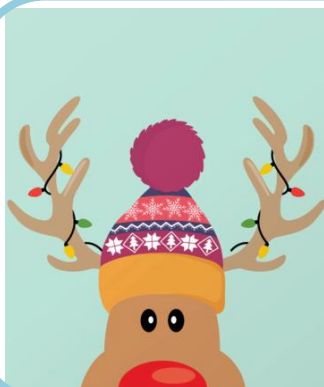


| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa | de curgete e cenoura | arroz branco e salada de tomate e cebola |
| | Prato | tesourinhos de peixe no forno | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 3ª-feira | Sopa | caldo verde | |
| | Prato | esparguete de carnes com ervilhas e cenoura | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 4ª-feira | Sopa | creme de legumes | salada de batata e alface |
| | Prato | atum com feijão frade | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas | |
| 5ª-feira | Sopa | de alho francês | macarronete de cenoura |
| | Prato | frango estufado com ervilhas | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve coração | arroz de ervilhas e juliana de alface |
| | Prato | pescada gratinada | |
| | 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*



Rodolfo era uma rena com um nariz encarnado, que brilhava no escuro e era mesmo engraçado. Mas todas as outras renas se riam daquele nariz, e o pobre do Rodolfo andava muito infeliz.

Refrão:

Mas numa noite de nevoeiro o Pai Natal veio dizer:

- Rodolfo, tu és perfeito p'ra nos conduzir, esta noite, a preceito!
 E assim foi naquela noite o Rodolfo a comandar, o trenó do Pai Natal com o seu nariz a brilhar.



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância -3

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 2 a 8 de Dezembro de 2019



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa Prato Sobremesa* | de feijão verde almôndegas estufadas fruta da época | arroz branco e cenoura raspada |
| 3ª-feira | Sopa Prato Sobremesa* | canja com massinhas saladinha de abrótea com ovo fruta da época ou doce | juliana de alface |
| 4ª-feira | Sopa Prato Sobremesa* | de couve lombarda frango assado fruta da época | massa espiral e legumes |
| 5ª-feira | Sopa Prato Sobremesa* | de nabo com couve coração filetes de pescada gratinados com delícias do mar fruta da época ou iogurte de aromas | arroz branco e salada de alface e cenoura |
| 6ª-feira | Sopa Prato Sobremesa* | creme de abóbora rancho de carnes à regional fruta da época | [cenoura e couve lombarda] |

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*



A Estrelinha

Brilha, brilha, lá no céu,
A estrelinha que nasceu.
Logo outra surge ao lado
Fica o céu iluminado.
Brilha, brilha, lá no céu,
A estrelinha que nasceu.



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2019



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 2ª-feira | Sopa | creme de cenoura | esparguete salteado |
| | Prato | hambúrguer com molho de tomate | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 3ª-feira | Sopa | creme de vegetais | salada mista |
| | Prato | badejo gratinado com molho bechamel | |
| | Sobremesa* | aletria | |
| 4ª-feira | Sopa | encerrada | |
| | Prato | | |
| | Sobremesa* | | |
| 5ª-feira | Sopa | encerrada | |
| | Prato | | |
| | Sobremesa* | | |
| 6ª-feira | Sopa | encerrada | |
| | Prato | | |
| | 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

Pinheirinho

Pinheirinho, Pinheirinho
De ramos verdinhos
P'ra enfeitar, p'ra enfeitar
Bolas, bonequinhos
Uma bola aqui
Uma acolá
Estrelinhas que luzem
Que lindo que está
Olha o Pai Natal
De barbas branquinhas
Trás o saco cheio de lindas prendinhas.

