

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	massa esparguete e cenoura raspada
	Prato	carne picada estufada com cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	salada mista
	Prato	meia desfeita de bacalhau [grão-de-bico, batata, cenoura]	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	com macedónia de legumes
	Prato	arroz de aves	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de courgete e cenoura	arroz seco e alface
	Prato	pescada com molho de orégãos	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	massa macarronete
	Prato	carne à primaveril [feijão verde, 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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de cenoura e milho
	Prato	massa de cavala	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	forma de arroz
	Prato	feijoadà à transmontana	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de tomate
	Prato	douradinhos no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	esparguete de legumes salteado
	Prato	pá de porco assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	[pescada, ovo ripado, batata, cenoura, ervilha e feijão verde]
	Prato	saladinha de peixe	
	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

2020

A expectativa é a única parte do futuro que conseguimos viver realmente no tempo presente .

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 7

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados
	Prato	hambúrguer estufado	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz e salada mista
	Prato	filetes panados no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[cenoura e feijão verde estufados]
	Prato	jardineira de frango	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	arroz de legumes
	Prato	filete de escamudo com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	massa à italiana [salsicha, ovo, massa espiral, ervilha, cenoura e milho]
	Prato		
	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

Agenda
2030

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 8

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de tomate
	Prato	bolinhos de bacalhau	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa de feijão verde
	Prato	frango assado	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	[ervilhas e cenoura]
	Prato	saladinha de pescada com ovo picado	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	forma de arroz branco
	Prato	feijoada à portuguesa	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	arroz de cenoura
	Prato	badejo estufado	
	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



APRENDER É A
ÚNICA COISA QUE
A MENTE NUNCA
SE CANSA NUNCA
TEM MEDO E
NUNCA SE
ARREPENDE.
- LEONARDO DA VINCI