

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 2 a 6 de Março de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	cenoura raspada e alface
	Prato	esparguete à bolonhesa	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de couve e cenoura e alface
	Prato	filete de escamudo no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou 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	juliana de alface
	Prato	pescada à gomes de sá	
	Sobremesa*	fruta da época ou 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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 9 a 13 de Março de 2020



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	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de tomate e juliana de alface
	Prato	filete de pescada dourado	
	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 feijão verde	massa e cenoura raspada
	Prato	almôndegas estufadas	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	legumes
	Prato	saladinha de abrótea com ovo	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral e legumes
	Prato	frango assado	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz de couve e cenoura
	Prato	filetes de pescada gratinados	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
	Prato	rancho de carnes à regional	
	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 - 4

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 23 a 27 de Março de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	[milho, ervilhas e feijão verde]
	Prato	arroz de cavala	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	esparguete salteado
	Prato	frango estufado com feijão verde	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	(arroz, filete de escamudo, cenoura, ervilhas e delicias do mar)
	Prato	arroz de peixe	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	[massa espiral, ovo, salsichas, ervilha e milho]
	Prato	massa à italiana	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	forma de arroz branco
	Prato	chili de carnes	
	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	creme de legumes	arroz branco e cenoura raspada
	Prato	rissóis de carne	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	[bacalhau, batata, cenoura, grão de bico e ovo raspado]
	Prato	salada de bacalhau	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	salada mista
	Prato	arroz de aves	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz seco e alface
	Prato	filete de pescada com molho de orégãos	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de couve flor	massa
	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*

"No dia 2 de abril comemora-se em todo o mundo o nascimento de Hans Christian Andersen."

