

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de feijão vermelho com vegetais massa de atum iogurte de aromas	salada de alface e tomate
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de juliana de legumes frango estufado com ervilhas fruta da época	arroz branco

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

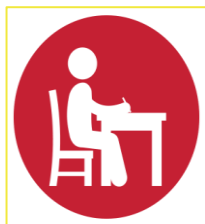
Semana de 21 a 25 de Setembro de 2020



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e cenoura
	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 alface e couve roxa
	Prato	arroz de peixe (filete de escamudo e delicias do mar)	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	macarronete de cenoura
	Prato	pá de porco assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de tomate e juliana de alface
	Prato	pescada dourada	
	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*



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 28 de Setembro a 2 de Outubro de 2020



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*	de vegetais saladinha de cavala com ovo e feijão frade fruta da época ou doce	salada de batata
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 lulas à sevilhana fruta da época ou iogurte de aromas	arroz de tomate e cenoura ralada
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*

