

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 8

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 2 a 6 de Novembro 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	arroz de legumes [ervilhas e cenoura]
	Prato	pescada estufada com ervilhas	
	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	batata assada e salada de cenoura e alface
	Prato	badejo assado com molho de tomate	
	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 curgete e cenoura	macarronete e salada de couve roxa
	Prato	carne picada de tomatada	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	arroz de macedónia de legumes [cenoura, milho, ervilhas e feijão verde]
	Prato	filetes de pescada com molho de cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	batata cozida
	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	arroz de legumes
	Prato	red fish no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de cenoura	[macedónia de legumes]
	Prato	massa de carnes à primaveril	
	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

11 de Novembro: Dia de São Martinho



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de feijão verde tesourinhos no forno fruta da época	arroz alegre [milho, ervilhas e cenoura]
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de couve lombarda rojões estufados fruta da época	massa espiral e salada
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de brócolos filetes com molho de tomate fruta da época ou doce	salada de batata e macedónia de legumes
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de nabo com couve coração rancho de carnes fruta da época	[couve e cenoura]
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de abóbora arroz de peixe fruta da época ou iogurte de aromas	[filete de peixe escamudo, delicias do mar] e salada de tomate e alface

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

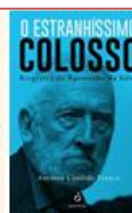
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

Dia Mundial da Filosofia
19 de Novembro

Promovido pela UNESCO, procura sublinhar a importância desta disciplina para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade.

Temos, sobretudo, de aprender duas coisas:
aprender o extraordinário que é o mundo e
aprender a ser bastante largo por dentro, para
o mundo todo poder entrar.

Agostinho da Silva



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 tomate e pimento
	Prato	filete de escamudo dourado	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	massa e feijão verde
	Prato	frango estufado	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de grão de bico com espinafres	arroz de tomate e feijão vermelho
	Prato	lulas à sevilhana	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
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 Prato Sobremesa*	de abóbora arroz de atum fruta da época	tomate e milho
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	feriado	
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de curgete com cenoura rissóis de pescada fruta da época ou iogurte de aromas	arroz e salada
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de juliana de legumes jardineira de frango fruta da época	[macedónia de legumes]
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de feijão vermelho com vegetais pescada panada fruta da época ou doce	arroz de couve

*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

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

