

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE VILA FLÔR

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	massa espiral e cenoura raspada
	Prato	almôndegas estufadas	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	(filete de escamudo) salada de alface e tomate
	Prato	arroz de peixe	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa esparguete 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

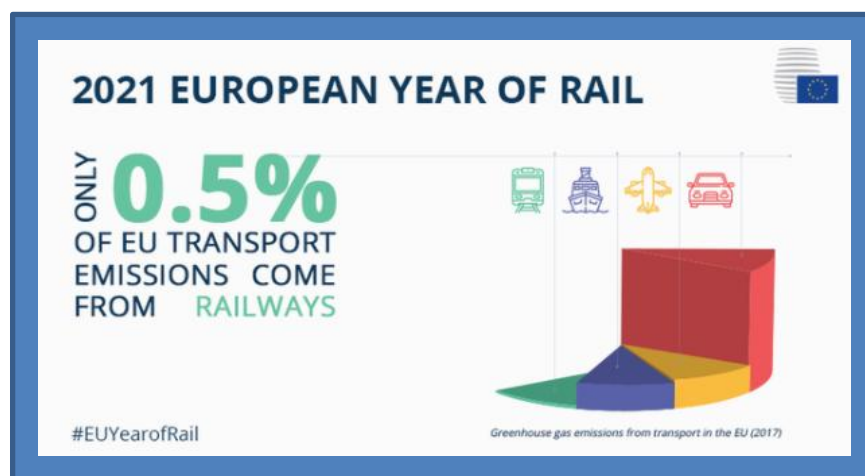
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de cenoura arroz de cavala fruta da época	[milho, ervilhas e feijão verde}
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de vegetais frango estufado com feijão verde fruta da época	batata cozida
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de espinafres com grão-de-bico filete de escamudo no forno com molho de cenoura fruta da época ou iogurte de aromas	arroz e macedónia de legumes
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de couve flor carne picada estufada com legumes fruta da época	massa esparguete
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de nabo lulas à sevilhana fruta da época ou doce	arroz e salada de cenoura 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	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	arroz branco e cenoura raspada
	Prato	nuggets de frango no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	(batata, atum, feijão frade, ovo e cenoura)
	Prato	salada de atum com feijão frade	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	com macedónia de legumes
	Prato	massa de aves	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de courgete 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 cotovelinhos
	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*

O Pacto Ecológico Europeu tem por objetivo **melhorar o bem estar das pessoas**. Ao tornar a Europa climaticamente neutra e ao proteger o nosso *habitat* natural beneficiaremos as pessoas, o planeta e a economia. Ninguém ficará para trás.

A UE:



Tornar-se-á climaticamente neutra a partir de 2050



Protegerá as vidas humanas, dos animais e das plantas, reduzindo a poluição



Ajudará as empresas a tornarem-se líderes mundiais em produtos e tecnologias limpas



Ajudará a assegurar uma transição justa e inclusiva

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	(massa, ovo, salsichas, ervilhas e cenoura)
	Prato	massa à Italiana	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	forma de arroz
	Prato	feijoada à transmontana	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de cenoura	arroz de tomate malandrinho [cenoura e feijão verde]
	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	arroz de ervilhas e cenoura raspada
	Prato	abrótea no forno	
	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

ENERGIA

➤ Descarbonizar o setor da energia



A produção e a utilização de energia são responsáveis por mais de **75 %** das emissões de gases com efeito de estufa da UE

EDIFÍCIOS

➤ Renovar os edifícios para ajudar as pessoas a baixar as contas de eletricidade e reduzir a utilização de energia



40 % do nosso consumo de energia tem origem nos edifícios