

MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 7 a 11 de Outubro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês	
DIA	<i>Prato</i>	massa de atum	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
7	<i>Prato vegetariano</i>	arroz de legumes com cogumelos	(ervilha e cenoura)
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [banana]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	
DIA	<i>Prato</i>	chili de carnes	forma de arroz branco
8	<i>Prato vegetariano</i>	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos)	esparguete e cenoura
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve flor	
DIA	<i>Prato</i>	pescada estufada	salada de batata e rodela de tomate
9	<i>Prato vegetariano</i>	esparguete de feijão com cogumelos	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	<i>Prato</i>	perú gratinado	arroz no forno
10	<i>Prato vegetariano</i>	massada de legumes e cogumelos	(macarronete, cenoura, couve e cogumelos)
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo	
DIA	<i>Prato</i>	massa à italiana	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
11	<i>Prato vegetariano</i>	salada de grão-de-bico	batata cozida e couve
	<i>Sobremesa*</i>	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	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
14	Prato vegetariano	espaguete de feijão	brócolos e couve
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
15	Prato vegetariano	arroz de legumes com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
16	Prato vegetariano	massa espiral com legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
17	Prato vegetariano	salada de feijão frade	batata cozida e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
18	Prato vegetariano	gratinado de legumes	(cenoura, ervilha, milho e massa)
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	

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	<i>Sopa</i>	de feijão verde	
DIA	<i>Prato</i>	rissóis de atum no forno	arroz branco e salada de alface
21	<i>Prato vegetariano</i>	legumes salteados	arroz branco
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [banana]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda	
DIA	<i>Prato</i>	pá de porco assada	esparguete e cenoura
22	<i>Prato vegetariano</i>	esparguete de cogumelos	cenoura
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	
DIA	<i>Prato</i>	petinga	salada de feijão frade, batata e cenoura
23	<i>Prato vegetariano</i>	salada de batata, feijão frade e brócolos)	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	
DIA	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura	
24	<i>Prato vegetariano</i>	massa espiral com cenoura, repolho e feijão verde	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de com couve coração	
DIA	<i>Prato</i>	lombinhos de peixe	arroz branco e cenoura raspada
25	<i>Prato vegetariano</i>	jardineira de soja	
	<i>Sobremesa*</i>	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 legumes	
DIA	Prato	espaguete à bolonesa	cenoura raspada
28	Prato vegetariano	bolonesa de soja	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
29	Prato vegetariano	cogumelos e curgete no forno	arroz de cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
30	Prato vegetariano	massa espiral de legumes e grão de bico	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
31	Prato vegetariano	couve estufada com ervilhas	batata cozida
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa		
DIA	Prato	Feriado	
1	Prato vegetariano		
	Sobremesa*		

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

