

MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 7 a 11 de Setembro de 2020

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-------------------|---|--|
| 2ª-feira | Sopa | creme de alho francês | |
| DIA | Prato | massa de atum | legumes salteados (cenoura, ervilha e milho) |
| 7 | Prato vegetariano | arroz de legumes com cogumelos | (ervilha e cenoura) |
| | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | de vegetais | |
| DIA | Prato | chili de carnes | forma de arroz branco |
| 8 | Prato vegetariano | misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) | esparguete e cenoura |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã amarela] | |
| 4ª-feira | Sopa | creme de couve flor | |
| DIA | Prato | pescada estufada | salada de batata e rodela de tomate |
| 9 | Prato vegetariano | esparguete de feijão com cogumelos | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com espinafres | |
| DIA | Prato | perú gratinado | arroz no forno |
| 10 | Prato vegetariano | massada de legumes e cogumelos | (macarronete, cenoura, couve e cogumelos) |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 6ª-feira | Sopa | de nabo | |
| DIA | Prato | massa à italiana | [esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho] |
| 11 | Prato vegetariano | salada de grão-de-bico | batata cozida e couve |
| | 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



MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020

| 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 | Sopa | de feijão verde | |
| DIA | Prato | rissóis de atum no forno | arroz branco e salada de alface |
| 21 | Prato vegetariano | legumes salteados | arroz branco |
| | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | de couve lombarda | |
| DIA | Prato | pá de porco assada | esparguete e cenoura |
| 22 | Prato vegetariano | esparguete de cogumelos | cenoura |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | de brócolos | |
| DIA | Prato | petinga | salada de feijão frade, batata e cenoura |
| 23 | Prato vegetariano | salada de batata, feijão frade e brócolos) | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de abóbora | |
| DIA | Prato | massa de frango com cenoura | |
| 24 | Prato vegetariano | massa espiral com cenoura, repolho e feijão verde | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 6ª-feira | Sopa | de com couve coração | |
| DIA | Prato | lombinhos de peixe | arroz branco e cenoura raspada |
| 25 | Prato vegetariano | jardineira de soja | |
| | 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 legumes | cenoura raspada |
| DIA | Prato | esparguete à bolonhesa | |
| 28 | Prato vegetariano | bolonhesa de soja | |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã amarela] | |
| 3ª-feira | Sopa | creme de abóbora | macedónia de legumes arroz de cenoura |
| DIA | Prato | arroz de peixe | |
| 29 | Prato vegetariano | cogumelos e curgete no forno | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 4ª-feira | Sopa | de couve flor e cenoura | [carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura] |
| DIA | Prato | massa de carnes à lavrador | |
| 30 | Prato vegetariano | massa espiral de legumes e grão de bico | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de vegetais | batata cozida |
| DIA | Prato | bacalhau à gomes de sá | |
| 1 | Prato vegetariano | couve estufada com ervilhas | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve | arroz alegre [jardineira de legumes] e alface milho e ervilhas |
| DIA | Prato | salsichas no forno | |
| 2 | Prato vegetariano | arroz de cenoura | |
| | 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

