

**MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL**

Semana de 1 a 5 de Março de 2021



<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes	
DIA	<i>Prato</i>	esparquete à bolonhesa	cenoura raspada
	<i>Prato vegetariano</i>	bolonhesa de soja	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	
DIA	<i>Prato</i>	arroz de peixe	macedónia de legumes
	<i>Prato vegetariano</i>	cogumelos e curgete no forno	arroz de cenoura
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve flor e cenoura	
DIA	<i>Prato</i>	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
	<i>Prato vegetariano</i>	massa espiral de legumes e grão de bico	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de vegetais	
DIA	<i>Prato</i>	bacalhau à gomes de sá	
	<i>Prato vegetariano</i>	couve estufada com ervilhas	batata cozida
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couve	
DIA	<i>Prato</i>	salsichas no forno	arroz alegre [jardineira de legumes] e alface
	<i>Prato vegetariano</i>	arroz de cenoura	milho e ervilhas
	<i>Sobremesa*</i>	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

**MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL**

Semana de 8 a 12 de Março de 2021



<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de curgete e cenoura	
DIA	<i>Prato</i>	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
	<i>Prato vegetariano</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [banana]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde	
DIA	<i>Prato</i>	massa de frango com ervilhas e cenoura	
	<i>Prato vegetariano</i>	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes	
DIA	<i>Prato</i>	atum com feijão frade	salada de batata e alface
	<i>Prato vegetariano</i>	salada de arroz	(feijão branco, macedónia de legumes)
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês	
DIA	<i>Prato</i>	pá de porco estufada	esparguete de tomate
	<i>Prato vegetariano</i>	massa de grão com couve e cenoura	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	<i>Prato</i>	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
	<i>Prato vegetariano</i>	feijão branco guisado	cenoura e arroz
	<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

**MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL**

Semana de 15 a 19 de Março de 2021



<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	
DIA	<i>Prato</i>	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
	<i>Prato vegetariano</i>	legumes salteados	arroz branco
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração	
DIA	<i>Prato</i>	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	<i>Prato vegetariano</i>	feijão estufado com cenoura	salada de batata
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	
DIA	<i>Prato</i>	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
	<i>Prato vegetariano</i>	massa de legumes salteados	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	canja com massinhas	
DIA	<i>Prato</i>	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
	<i>Prato vegetariano</i>	jardineira de legumes	(grão, feijão verde e milho)
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	
DIA	<i>Prato</i>	massa guisada com grão-de-bico e couve	[cenoura e couve lombarda]
	<i>Prato vegetariano</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [kiwi ou maçã vermelha]	

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 22 a 26 de Março de 2021



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	
DIA	Prato	massa de atum	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
	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
	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
	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
	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]
	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 29 de Março a 2 de Abril de 2021



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
	Prato vegetariano	esparquete 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
	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
	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
	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]
	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