

Jardins-de-Infância, Escolas EB1, EB 2/3 e Secundárias

MUNICÍPIO DE ESTARREJA 1

Semana de 29 de Agosto a 2 de Setembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	encerrada	
3ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	encerrada	
4ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	encerrada	
5ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	creme de legumes arroz de atum alface, tomata e pepino fruta da época	
6ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	de feijão verde almondegas estufadas alface e cenoura raspada fruta da época / fruta assada	massa esparguete

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



Jardins-de-Infância, Escolas EB1, EB 2/3 e Secundárias

MUNICÍPIO DE ESTARREJA 2

Semana de 5 a 9 de Setembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	arroz
	Prato	tesourinhos no forno	
	Salada Legumes cozidos	ervilha, cenoura e feijão verde	
	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com legumes	brócolos cozidos
	Prato	peru no forno desfiado com batata	
	Salada Legumes cozidos	alface, milho e tomate	
	Sobremesa	fruta da época / pudim	
4ª-feira	Sopa	de curgete	massa esparguete
	Prato	abrótea estufada com delicias	
	Salada Legumes cozidos	cenoura, couve roxa e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
	Prato	arroz de frango	
	Salada Legumes cozidos	alface, beterraba e milho	
	Sobremesa	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora com espinafres	batata e cenoura
	Prato	pescada assada	
	Salada Legumes cozidos	alface, pepino e 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



setembro



Jardins-de-Infância, Escolas EB1, EB 2/3 e Secundárias

MUNICÍPIO DE ESTARREJA 3

Semana de 12 a 16 de Setembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	massa de legumes (feijão verde e cenoura)
	Prato	hambúguer estufado	
	Salada Legumes cozidos	alface e pepino	
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada	
3ª-feira	Sopa	de couve e cenoura	arroz
	Prato	filetes de pescada gratinados	
	Salada Legumes cozidos	alface, milho e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	esparguete
	Prato	coxas de frango assadas	
	Salada Legumes cozidos	alface e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época / gelatina	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
	Prato	arroz de pescada e lulas	
	Salada Legumes cozidos	ervilhas, feijão verde e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de curgete	espirais
	Prato	carne de porco estufada	
	Salada Legumes cozidos	alface, pepino e 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



Jardins-de-Infância, Escolas EB1, EB 2/3 e Secundárias

MUNICÍPIO DE ESTARREJA 4

Semana de 19 a 23 de Setembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	
	Prato	arroz de atum em camadas	
	Salada Legumes cozidos	alface e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão com espinafres	
	Prato	bife de frango em tomatada	massa cotovelinhos
	Salada Legumes cozidos	alface, pimento e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve branca	
	Prato	maruca no forno	batata e couve flor cozidas
	Salada Legumes cozidos	alface, beterraba e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão	
	Prato	feijoada à portuguesa	arroz
	Salada Legumes cozidos	couve e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época / gelado	
6ª-feira	Sopa	de couve	
	Prato	cavala estufada	massa
	Salada Legumes cozidos	cenoura, couve roxa e 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



Setembro 



Jardins-de-Infância, Escolas EB1, EB 2/3 e Secundárias

MUNICÍPIO DE ESTARREJA 5

Semana de 26 a 30 de Setembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	de couve esparguete à bolonhesa alface, pepino e tomate fruta da época	
3ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	de couve flor salmão gratinado alface, couve em juliana e milho fruta da época	batata
4ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	de feijão com couve lombarda arroz de aves (peru e frango) feijão verde cozido fruta da época / fruta assada	
5ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	de macedónia de legumes calamares no forno salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) fruta da época	arroz de feijão
6ª-feira	Sopa Prato Salada Legumes cozidos Sobremesa	creme de alho francês pá de porco no forno alface, pimento e tomate fruta da época / aletria	esparguete

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

