



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 02 a 06 de Março de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
2	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de legumes	[ervilhas, feijão verde e cenoura]
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
3	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral e legumes
DIA	Prato	frango assado	
4	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve	arroz branco e salada de alface e cenoura
DIA	Prato	filetes gratinados com delícias do mar	
5	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
DIA	Prato	rancho de carnes à regional	
6	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



Março. marçagão, de manhã Inverno, de tarde Verão

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 09 a 13 de Março de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas	puré de batata
10	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	
DIA	Prato	granadeiro no forno	arroz de legumes
11	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	chili de carnes	forma de arroz branco
12	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve	
DIA	Prato	massa à italiana	[massa espiral, ovo, salsichas, ervilha e milho]
13	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



Em Março,
chove cada dia
um pedaço.



...

Minha alma é como um pastor,
Conhece o vento e o sol
E anda pela mão das Estações
A seguir e a olhar.

...

**Pensar incomoda como andar à chuva
Quando o vento cresce e parece que chove mais.**

...

Em: O guardador de rebanhos, Alberto Caeiro [Fernando Pessoa]

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 16 a 20 de Março de 2015



UNISELF

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	nuggets de frango no forno	
16	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [grão-de-bico, batata, cenoura]	
17	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	com macedónia de legumes
DIA	Prato	massa de aves	
18	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de courgete	batata, couve e cenoura cozidas
DIA	Prato	pescada cozida	
19	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de cenoura	forma de arroz
DIA	Prato	carne à primavera [feijão verde, cenoura]	
20	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

19 de Março



20 de Março

Primavera | Equinócio





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 23 a 27 de Março de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de cenoura e milho
DIA	Prato	massa de atum	
23	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	forma de arroz
DIA	Prato	feijoada à transmontana	
24	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	arroz de legumes [cenoura e feijão verde]
DIA	Prato	douradinhos no forno	
25	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	esparguete de legumes salteado
DIA	Prato	pá de porco assada	
26	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve	batata, arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	abrótea no forno	
27	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



O **Domingo de Ramos** é uma festa móvel cristã celebrada no domingo antes da Páscoa, em que se comemora a entrada triunfal de Jesus em Jerusalém, um evento da vida de Jesus mencionado nos quatro evangelhos canônicos: Marcos, Mateus, Lucas e João. Distribuem-se folhas de palmeiras para os fiéis reunidos na igreja ou, em lugares onde é difícil consegui-las por causa do clima, são utilizados ramos de outras árvores.



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 30 de Março a 03 de Abril de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados
DIA	Prato	hamburguer	
30	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz e salada mista
DIA	Prato	filetes dourados	
31	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[com cenoura e feijão verde estufados]
DIA	Prato	massa de frango	
1	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	batata e salada
DIA	Prato	abrótea no forno	
2	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	SEXTA-FEIRA SANTA	
DIA	Prato		
3	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

Feliz Páscoa !



Inicialmente chamado de *folore*, este bolo veio, com o tempo, a ficar conhecido como **Folar de Páscoa**, e tornou-se numa tradição que celebra a amizade e a reconciliação.