



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

## MUNICÍPIO DE MURÇA

Sete de 02 a 06 de Março de 2015

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



**UNISELF**

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

## MUNICÍPIO DE MURÇA

Seteira de 09 a 13 de Março de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2º-feira	Sopa	creme de cenoura	
DIA	Prato	espaguete à bolonhesa	
9	Sobremesa*	fruta da época	
3º-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas	puré de batata
10	Sobremesa*	fruta da época	
4º-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	
5º-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	chili de carnes	forma de arroz branco
12	Sobremesa*	fruta da época	
6º-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]*



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

## MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 16 a 20 de Março de 2015

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

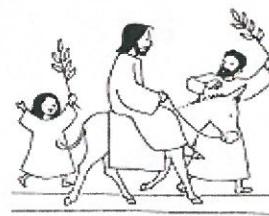
## MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 23 a 27 de Março de 2015

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

Sete de 30 de Março a 03 de Abril de 2015

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