



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 04 a 08 de Maio de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	tomate e milho
DIA	Prato	arroz de atum	
4	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	[couve e feijão]
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	
5	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de curgete com cenoura	arroz e salada
DIA	Prato	pescada gratinada	
6	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	[macedónia de legumes]
DIA	Prato	jardineira de frango	
7	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	arroz de cenoura e salada
DIA	Prato	peixinhos	
8	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 aroma
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecido





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

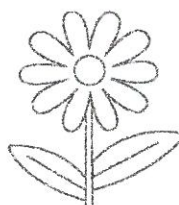
MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 11 a 15 de Maio de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	cenoura raspada
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	
11	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de tomate
DIA	Prato	filetes dourados	
12	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa de legumes [jardineira de legumes]
DIA	Prato	frango assado	
13	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	juliana de alface
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
14	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	forma de arroz branco
DIA	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco aos cubos, couve lombarda e cenoura]	
15	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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância -3

MUNICÍPIO DE MURÇA

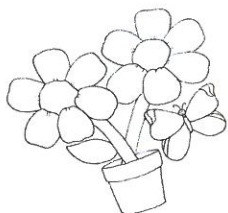
Semana de 18 a 22 de Maio de 2015



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e cebola
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
18	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve	
DIA	Prato	esparguete de carnes com ervilhas e cenoura	
19	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata [ervilha, feijão verde e cenoura]
DIA	Prato	atum com feijão frade	
20	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	macarronete de cenoura
DIA	Prato	frango estufado	
21	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada gratinada	
22	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





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 25 a 29 de Maio de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
25	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de abrótea com ovo	
26	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral e legumes
DIA	Prato	frango assado	
27	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz branco e salada de alface e cenoura
DIA	Prato	pescada gratinada	
28	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	
29	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

