



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
2º-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	
DIA	Prato	arroz de atum	tomate e milho
4	Sobremesa*	fruta da época	
3º-feira	Sopa	de espinafres	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[couve e feijão]
5	Sobremesa*	fruta da época	
4º-feira	Sopa	de curgete com cenoura	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz e salada
6	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5º-feira	Sopa	de juliana de legumes	
DIA	Prato	jardineira de frango	[macedónia de legumes]
7	Sobremesa*	fruta da época	
6º-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	peixinhos	arroz de cenoura e salada
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 abastecedor.





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





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

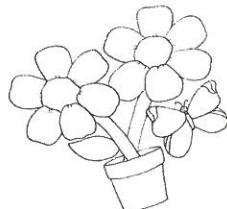
MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 18 a 22 de Maio de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2*-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e cebola
18	Sobremesa*	fruta da época	
3*-feira	Sopa	de couve	
DIA	Prato	esparguete de carnes com ervilhas e cenoura	
19	Sobremesa*	fruta da época	
4*-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata [ervilha, feijão verde e cenoura]
20	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5*-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	frango estufado	macarronete de cenoura
21	Sobremesa*	fruta da época	
6*-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
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
2º-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
25	Sobremesa*	fruta da época	
3º-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	saladinha de abrótea com ovo	juliana de alface
26	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4º-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	frango assado	massa espiral e legumes
27	Sobremesa*	fruta da época	
5º-feira	Sopa	de nabo com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz branco e salada de alface e cenoura
28	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6º-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	rancho de carnes à regional	[cenoura e couve lombarda]
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

