

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 01 a 05 de Junho de 2015



UNISELF

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	batata frita, arroz e salada mista
DIA	Prato	hamburguer no forno	
1	Sobremesa*	gelado	
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	esparguete salteado
DIA	Prato	frango estufado com feijão verde	
2	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	salada de batata e macedónia de legumes
DIA	Prato	granadeiro no forno	
3	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
4	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve	[massa espiral, ovo, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
5	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 - 2

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 08 a 12 de Junho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	arroz de tomate e cenoura raspada
DIA	Prato	nuggets de frango no forno	
8	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve	salada mista
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [grão-de-bico, batata, cenoura]	
9	Sobremesa*	doce	
4ª-feira	Sopa	feriado	
DIA	Prato		
10	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	de courgete	arroz seco e alface
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
11	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de cenoura	batata cozida
DIA	Prato	carne à primaveril [feijão verde, cenoura]	
12	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

10 de Junho
Dia de Portugal



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 15 a 19 de Junho de 2015

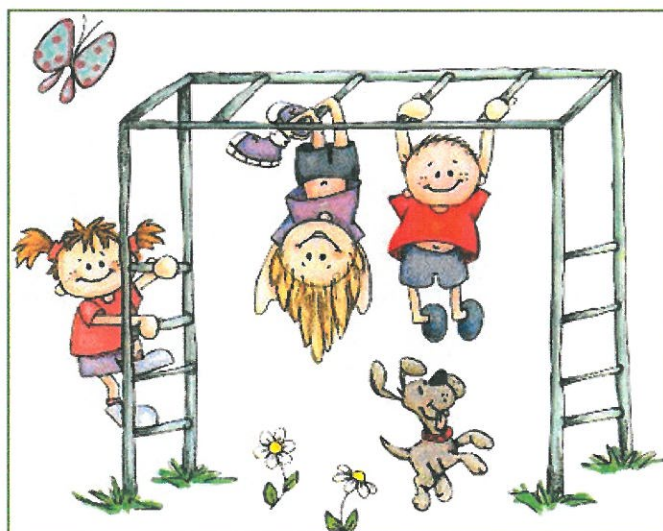


UNISELF

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de cenoura e milho
DIA	Prato	massa de atum	
15	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	rancho	
16	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz alegre [cenoura, ervilhas e feijão verde]
DIA	Prato	douradinhos no forno	
17	Sobremesa*	gelado	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	esparguete de legumes salteado
DIA	Prato	pá de porco assada	
18	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	pescada gratinada no forno com delícias do mar	
19	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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 22 a 26 de Junho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e salada mista
DIA	Prato	hamburger no forno	
22	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz e legumes salteados
DIA	Prato	filetes dourados	
23	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[com cenoura e feijão verde estufados]
DIA	Prato	massa de frango	
24	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	batata e salada
DIA	Prato	abrótea no forno	
25	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve	arroz de cenoura
DIA	Prato	salsichas com cogumelos e ovo mexido	
26	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 - 5

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 29 de Junho a 03 de Julho de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de tomate
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau	
29	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa salteada e salada
DIA	Prato	frango assado	
30	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	[ervilhas e cenoura]
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo picado	
1	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	forma de arroz branco
DIA	Prato	feijoada à portuguesa	
2	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	salada de batata
DIA	Prato	granadero estufado com ervilhas	
3	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

