



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

## MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 01 a 05 de Junho de 2015

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

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





**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

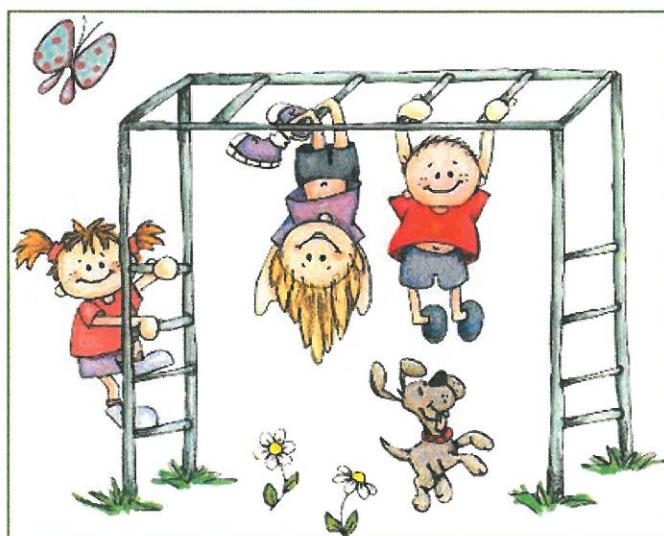
## MUNICÍPIO DE MURÇA

Sete de 15 a 19 de Junho de 2015

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





**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

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

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

Sete de 29 de Junho a 03 de Julho de 2015

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

