

P.O.R. ti

programa opção responsável

para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis

**UNISELF**

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância 10

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à saloia	
	<i>Prato</i>	carne à bolonhesa	
	<i>Salada</i> <i>Legumes cozidos</i>	alface, cenoura e milho	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / gelatina de frutas	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	canja de galinha	batata cozida
	<i>Prato</i>	escamudo estufado	
	<i>Salada</i> <i>Legumes cozidos</i>	jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês com cenoura e courgette	massa
	<i>Prato</i>	perna de frango assada	
	<i>Salada</i> <i>Legumes cozidos</i>	alface, cenoura e milho	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão de bico com feijão verde	arroz de ervilhas, couve e cenoura
	<i>Prato</i>	pescada no forno	
	<i>Salada</i> <i>Legumes cozidos</i>	---	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / fruta cozida	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera	massa fusilli
	<i>Prato</i>	febras de porco estufadas	
	<i>Salada</i> <i>Legumes cozidos</i>	beterraba, cenoura e tomate	
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

P.O.R. ti

programa opção responsável

para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância 11

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 11 a 15 de Janeiro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda	(milho, cenoura e feijão verde)
	<i>Prato</i>	arroz de atum	
	<i>Salada</i>	---	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia de legumes	massa fusilli
	<i>Prato</i>	pá de porco assada fatiada	
	<i>Salada</i>	alface, couve roxa pepino	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / iogurte	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão com couve lombarda	batata cozida
	<i>Prato</i>	palmeta gratinada	
	<i>Salada</i>	curgete, cenoura e couve	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes	arroz branco
	<i>Prato</i>	feijoada de carnes (frango, pá de porco, chouriço, feijão vermelho)	
	<i>Salada</i>	couve lombarda e cenoura	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão de bico com espinafres	
	<i>Prato</i>	massada de pescada com delicias do mar	
	<i>Salada</i>	milho, cenoura e ervilhas	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / fruta assada	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

P.O.R. ti

programa opção responsável

para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância 12

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 18 a 22 de Janeiro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês com curgette	massa esparguete salteada
	<i>Prato</i>	hambúrguer de aves no forno	
	<i>Salada</i>	cenoura, ervilhas e milho	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	à portuguesa	arroz de feijão verde
	<i>Prato</i>	salmão grelhado	
	<i>Salada</i>	alface, beterraba e couve roxa	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / fruta cozida	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	juliana	massa espiral
	<i>Prato</i>	strogonoff misto (porco e frango)	
	<i>Salada</i>	beringela, tomate e pimento	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de feijão verde	batata cozida
	<i>Prato</i>	abrótea estufada	
	<i>Salada</i>	couve roxa, tomate e alface	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / aletria	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de peixe	arroz de cenoura
	<i>Prato</i>	carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão de bico	
	<i>Salada</i>	couve lombarda e cenoura	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

P.O.R. ti

programa opção responsável

para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis

**UNISELF**
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância 1

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo com espinafres	massa
	<i>Prato</i>	cavala estufada	
	<i>Salada</i>	alface, pepino e tomate	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / iogurte	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde	puré de batata
	<i>Prato</i>	fêveras de porco grelhadas com molho de cogumelos	
	<i>Salada</i>	curgete, cenoura e ervilhas	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	à saloia	arroz de cenoura
	<i>Prato</i>	filetes de pescada no forno	
	<i>Salada</i>	alface, beterraba e tomate	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes	massa fusilli
	<i>Prato</i>	frango estufado com ervilhas	
	<i>Salada</i>	couve, cenoura e brócolos	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão de bico com couve lombarda	
	<i>Prato</i>	paloco à gomes de sá com azeitona	
	<i>Salada</i>	alface, beterraba e cenoura	
	<i>Legumes cozidos</i>		
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / fruta assada	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas