

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

## MUNICÍPIO DE VISEU

Semana de 07 a 11 de Julho de 2014

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	carne picada de tomatada	macarronete e salada de couve roxa e milho
7	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	filetes de pescada com molho de cenoura	salada de batata e juliana de alface
8	Sobremesa*	gelado	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura	arroz branco
9	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	saladinha de atum com feijão frade	salada de tomate
10	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	(macedónia de legumes)
11	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*

**neste verão,  
 vamos andar de bicicleta?**



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância  
**MUNICÍPIO DE VISEU**  
 Semana de 14 a 18 de Julho de 2014

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	tesourinhos no forno	arroz branco e salada
14	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	massa de carne com cogumelos	(massa espiral, pá de porco, cogumelos e cenoura)
15	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	saladinha de alabote com ovo cozido raspado	macedónia de legumes
16	Sobremesa*	gelatina	
5ª-feira	Sopa	de feijão com couve coração	
DIA	Prato	panadinhos de frango (nuggets)	esparguete e salada mista
17	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de perú desfiado no forno	salada de couve roxa e cenoura
18	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*



Faz de conta que sou a tua leitura de verão,  
 o livro adiado à espera de um dia de sol.  
 Faz de conta que sou a página que te deixa preso  
 e relês vezes sem conta.  
 Faz de conta que há um jardim assim.

Jonathan Burton

**neste verão, vamos ler um livro?**

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância  
**MUNICÍPIO DE VISEU**  
 Semana de 21 a 25 de Julho de 2014

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete de cenoura
DIA	Prato	almôndegas com molho de tomate	
21	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	salada mista
DIA	Prato	arroz de atum	
22	Sobremesa*	gelado	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	massa e feijão verde
DIA	Prato	perú estufado	
23	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	(batata, abrótea, delicias do mar, cenoura e ervilhas)
DIA	Prato	salada do mar	
24	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo e repollo	arroz branco e salada mista
DIA	Prato	frango assado	
25	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*



**neste verão,  
 vamos brincar com os amigos?**

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

## MUNICÍPIO DE VISEU

Semana de 28 de Julho a 01 de Agosto de 2014

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de cenoura com massinhas	
DIA	Prato	hamburguer no forno	esparguete e salada de tomate e milho
28	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	
DIA	Prato	jardineira de carne	[couve e feijão]
29	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	
DIA	Prato	massada de bacalhau com feijão verde	(massa cotovelinho, bacalhau desfiado e feijão verde)
30	Sobremesa*	gelatina	
5ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	carne assada	arroz branco e salada de alface e tomate
31	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		<b>férias</b>
1	Sobremesa*		

*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*



**neste verão,  
 vamos-nos divertir em família?**