



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	cenoura raspada
2	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	pescada no forno com cebolada	batata assada e legumes salteados
3	Sobremesa	gelatina	
4ª-feira	Sopa	de feijão branco e hortaliça	
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas	arroz branco e salada de tomate
4	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	salada mista
5	Sobremesa	iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	rancho de carnes à regional	[grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve Lombarda, cenoura]
6	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



2012  
 será *t a m b é m* o que dele fizermos!



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	filetes dourados	arroz de cenoura e alface
9	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à salsicheiro	milho e cenoura
10	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	jardineira de lulas	[macedónia de Legumes]
11	Sobremesa	iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	arroz de aves [frango e peru]	salada mista
12	Sobremesa	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	
DIA	Prato	massa de atum	salada de tomate e couve roxa
13	Sobremesa	doce	

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

um **alegre** percurso.....



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

## MUNICÍPIO DE PINHEL

Semana de 16 a 20 de Janeiro de 2012



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
DIA	Prato	empadão de carne	cenoura raspada e cebola
16	Sobremesa	doce	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	arroz de cação	cenoura e feijão verde
17	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de feijão catarino com legumes	
DIA	Prato	frango no forno	esparguete salteado com ervilhas e milho
18	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de hortalíça	
DIA	Prato	pasteis de bacalhau	arroz de tomate e salada
19	Sobremesa	iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	feijoada à transmontana	[feijão vermelho, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura]
20	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



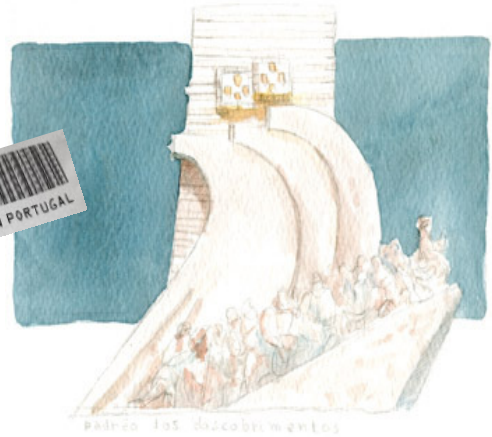
a **partilha** de uma  
 alimentação **saudável**





DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de atum com ovo cozido raspado	[batata cozida, feijão frade, cenoura, ervilha, ovo e atum]
23	Sobremesa	iogurte de aromas	
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres	
DIA	Prato	almôndegas com molho de tomate	esparguete com ervilhas e cenoura
24	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	
DIA	Prato	pescada panada no forno	arroz de tomate e salada
25	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura com alho francês	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[carne de porco, de vaca, chouriço de carne, cenoura, feijão verde e massa]
26	Sobremesa	gelatina	
6ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	empadão de carne	salada
27	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



"O que mais nos incomoda é ver os nossos sonhos frustrados. Mas permanecer no desânimo não ajuda em nada para a concretização desses sonhos. Se ficarmos assim, nem vamos em busca dos nossos sonhos, nem recuperamos o bom humor! Este estado de confusão propício ao crescimento da ira, é muito perigoso. Temos de nos esforçar e não permitir que a nossa serenidade seja perturbada." Dalai Lama

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

**MUNICÍPIO DE PINHEL**

Semana de 30 de Janeiro a 03 de Fevereiro de 2012



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de couve com cenoura	
DIA	Prato	hambúrguer no forno	esparguete com tomate
30	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	rolo de pescada estufado	arroz de couve lombarda e cenoura
31	Sobremesa	iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	frango assado	batata assada e salada
1	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	
DIA	Prato	arroz de peixe com delícias do mar	feijão verde e cenoura
2	Sobremesa	doce	
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	feijoada de carnes	[feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, couve Lombarda e cenoura]
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*



"Sê gentil sempre que for possível.



É sempre possível."