

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 2 a 6 de Novembro de 2020

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres	jardineira
	Prato	massa de atum	
	Salada	---	
	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz
	Prato	fêveras de porco grelhadas com molho de cogumelos	
	Salada	alface, couve roxa e milho	
	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	à saloia	
	Prato	solha no forno com salada russa	
	Salada	alface, beterraba e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	massa fusilli
	Prato	frango estufado com ervilhas	
	Salada	tomate, milho e pimento	
	Sobremesa	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	
	Prato	bacalhau à gomes de sá	
	Salada	alface, beterraba e cenoura	
	Sobremesa	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

Dia Mundial do Cinema
5 de Novembro



Aniki-Bóbó (1942)
Manoel de Oliveira



Sangue do Meu Sangue (2011)
João Canijo



Listen (2020)
Ana Rocha de Sousa

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 9 a 13 de Novembro de 2020

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de couve branca com cenoura ripada	
	Prato	carne à bolonhesa	
	Salada	alface, pimentos e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	brócolos cozidos
	Prato	abrótea no forno com batata	
	Salada	alface, milho e tomate	
	Sobremesa	fruta da época / pudim	
4ª-feira	Sopa	da horta	batata corada
	Prato	carne de vaca estufada	
	Salada	cenoura, couve roxa e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Prato	arroz de frutos do mar (pescada, camarão e delicias do mar)	
	Salada	alface, beterraba e milho	
	Sobremesa	fruta da época / fruta cozida	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora com espinafres	espirais e cenoura
	Prato	coxas de frango assadas	
	Salada	alface, pepino e tomate	
	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

11 de Novembro: Dia de São Martinho

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	canja de galinha	(ervilhas e cenoura)
	Prato	empadão de atum com arroz	
	Salada	alface, couve e pepino	
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada	
3ª-feira	Sopa	juliana	
	Prato	carne de porco à alentejana	
	Salada	alface, milho e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	à lavrador	
	Prato	arroz de lulas	
	Salada	alface, beterraba e milho	
	Sobremesa	fruta da época / gelatina	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	esparguete e espinafres
	Prato	peru assado	
	Salada	alface, cenoura e couve roxa	
	Sobremesa	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	batata cozida
	Prato	pescada estufada	
	Salada	alface, pepino e tomate	
	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

Dia Mundial da Filosofia

19 de Novembro

Promovido pela UNESCO, procura sublinhar a importância desta disciplina para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade.

Temos, sobretudo, de aprender duas coisas: aprender o extraordinário que é o mundo e aprender a ser bastante largo por dentro, para o mundo todo poder entrar.

Agostinho da Silva



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 23 a 27 de Novembro de 2020

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	arroz de legumes (feijão verde e cenoura)
	Prato	hambúrguer estufado	
	Salada	alface, milho e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão com nabiças	batata corada/cozida
	Prato	filetes de pescada gratinados	
	Salada	alface, pimento e tomate	
	Sobremesa	fruta da época / fruta cozida	
4ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve branca	arroz
	Prato	feijoada à Portuguesa	
	Salada	alface, couve roxa e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão com espinafres	batata e couve flor cozidas
	Prato	cardinal grelhado / gratinado	
	Salada	alface, beterraba e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época / gelado	
6ª-feira	Sopa	de peixe	arroz de feijão
	Prato	bife de frango de tomatada	
	Salada	cenoura, couve roxa e tomate	
	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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

Semana de 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	juliana salada do mar (pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas) alface, pepino e tomate fruta da época	
3ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	feriado	
4ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	de feijão com couve lombarda salmão grelhado / gratinado alface, milho e tomate fruta da época	batata e feijão verde cozidos
5ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	de macedónia de legumes lombo de porco no forno alface, beterraba e pepino fruta da época	esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas)
6ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	creme de alho francês com couve flor carapau frito alface, pimento e tomate fruta da época / aletria	arroz de feijão

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

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

