

## EMENTA ESCOLAR

NOVEMBRO 2018 - Semana de 05 a 09

“Se és curioso(a), lê...”



O grão de bico é uma leguminosa, com elevado teor de proteína, potássio, ferro e minerais como o cálcio e o magnésio.

É pobre em água, gordura e colesterol e rico em amido, sendo usado pelo organismo como fonte de energia. Há diversos investigadores que, tendo em conta os inúmeros benefícios e as propriedades desta leguminosa, a consideram um superalimento.

### SEGUNDA-FEIRA, 05 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com juliana de repolho
Prato	Borrego assado no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Clementina

### TERÇA-FEIRA, 06 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Massinha de perca com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

### QUARTA-FEIRA, 07 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de couve coração com <b>grão</b> “Sê és curioso(a), lê...”
Prato	Arroz de pato no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

### QUINTA-FEIRA, 08 DE NOVEMBRO “Dia Europeu da alimentação e da cozinha saudável”

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Lombinhos de pescada estufados
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja/Romã

### SEXTA-FEIRA, 09 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de alho francês com juliana de cenoura
Prato	Bolonhesa de vitela
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Castanhas

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.**

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

# EMENTA ESCOLAR

NOVEMBRO 2018 - Semana de 12 a 16

“Se és curioso(a), lê...”



O bacalhau é um peixe que faz parte da cozinha tradicional portuguesa, e é um dos alimentos mais consumidos e apreciados pelos portugueses. Apresenta uma elevada riqueza em proteínas, minerais como o fósforo, sódio, potássio, ferro, cálcio e ácidos gordos polinsaturados (ómega 3), que apresentam um efeito protetor sobre o sistema cardiovascular.

## SEGUNDA-FEIRA, 12 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça
<b>Prato</b>	<b>Bacalhau</b> à Brás “Sê és curioso(a), lê...”
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã/Dióspiro

## TERÇA-FEIRA, 13 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas vermelhas
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (carne de porco, peito de frango, argolas de lulas, salsicha, cenoura e ervilhas)
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## QUARTA-FEIRA, 14 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Salmão assado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Batata, brócolos e ovo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja

## QUINTA-FEIRA, 15 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Cubinhos de vitela estufados com cenoura e ervilhas
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## SEXTA-FEIRA, 16 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de repolho lombardo
<b>Prato</b>	Peixe-espada preto frito
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de tomate
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Mousse de chocolate

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.