

# EMENTA ESCOLAR

NOVEMBRO 2018 - Semana de 19 a 23

“Se és curioso(a), lê...”



Os cogumelos são um alimento altamente nutritivo, possuem pouca gordura, são ricos em proteínas, fósforo, vitaminas do complexo B, ácido fólico, fibras e outros componentes essenciais à saúde e ao corpo humano. Possui um sabor exótico e são frequentemente classificados como vegetais, no entanto, pertencem ao grupo dos fungos.

## SEGUNDA-FEIRA, 19 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de repolho
<b>Prato</b>	Febras de porco estufadas
<b>Acompanhamento</b>	Puré de batata e cenoura
<b>Salada</b>	Salada de alface e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja

## TERÇA-FEIRA, 20 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Empadão de arroz com atum no forno
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## QUARTA-FEIRA, 21 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de acelgas e feijão branco
<b>Prato</b>	Strogonoff de peru com <b>cogumelos</b> “Sê és curioso(a), lê...”
<b>Acompanhamento</b>	Massa fusilli
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Tangerina

## QUINTA-FEIRA, 22 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas
<b>Prato</b>	Caldeirada de pescada com batata, cenoura e pimento
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Leite-creme

## SEXTA-FEIRA, 23 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com segurelha
<b>Prato</b>	Rancho à Portuguesa (repolho lombardo, grão, cenoura, vitela e frango)
<b>Acompanhamento</b>	Macarrão
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

**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, tremoço 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 26 a 30

“Se és curioso(a), lê...”



O ovo é um alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais destacando essencialmente o ferro, zinco, fósforo, e potássio, trazendo diversos benefícios para a saúde ao nível do: fortalecimento dos músculos, produção de células, prevenção na perda de visão e ajuda no fortalecimento dos ossos, uma vez que contém também cálcio. Existem várias formas de cozinhar ovo: cozido, escalfado, mexido e estrelado são as mais usuais no dia-a-dia.

## SEGUNDA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Maruca cozida
<b>Acompanhamento</b>	Batata, feijão-frade e <b>ovo</b> cozido “Sê és curioso(a), lê...”
<b>Salada</b>	Salada de alface e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## TERÇA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com tomilho
<b>Acompanhamento</b>	Massa tricolor
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja

## QUARTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Arroz de bacalhau com berbigão
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## QUINTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça
<b>Prato</b>	Peitos de frango grelhados com limão
<b>Acompanhamento</b>	Batatas fritas
<b>Salada</b>	Salada de alface, couve-roxa e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã/Dióspiro

## SEXTA-FEIRA, 30 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de grão com espinafres
<b>Prato</b>	Filetes de pescada estufadas com molho de coentros
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Marmelo cozido com canela

**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, tremoço 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.