

## **EMENTA JANTARES**

Associação "O Sobreiro"

NOVEMBRO 2018 - Semana de 05 a 09

### **SEGUNDA-FEIRA, 05 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com juliana de repolho
<b>Prato</b>	Abrótea cozida
<b>Acompanhamento</b>	Batata-doce e couve-flor cozida
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Clementina

### **TERÇA-FEIRA, 06 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Coxas de frango estufadas
<b>Acompanhamento</b>	Macedónia de legumes salteada
<b>Salada</b>	Salada de alface e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

### **QUARTA-FEIRA, 07 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração com grão
<b>Prato</b>	Maruca em molho de tomate
<b>Acompanhamento</b>	Brócolos e nabo cozidos
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

### **QUINTA-FEIRA, 08 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com castanhas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de repolho lombardo
<b>Salada</b>	Salada de alface e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melão

### **SEXTA-FEIRA, 09 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com juliana de cenoura
<b>Prato</b>	Sopa de cação limado com sopa de pão e coentros
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja/Romã

**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 SÁBADO**

Associação "O Sobreiro"  
**NOVEMBRO 2018**

## **ALMOÇO, 10 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Caldo Verde
<b>Prato</b>	Carapaus grelhados com molho à espanhola
<b>Acompanhamento</b>	Batata e cenoura cozida
<b>Salada</b>	Salada de tomate, cebola e orégãos
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Marmelo cozido/castanhas assadas

## **JANTAR, 10 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Caldo Verde
<b>Prato</b>	Perna de peru corado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de tomate, cebola e orégãos
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Marmelo cozido

**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.