

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"

NOVEMBRO 2018 - Semana de 12 a 16

SEGUNDA-FEIRA, 12 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Costeletas de porco grelhadas com limão
Acompanhamento	Brócolos gratinados no forno
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã/Dióspiro

TERÇA-FEIRA, 13 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Pescada dourada no forno
Acompanhamento	Cenoura e repolho cozidos
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Banana

QUARTA-FEIRA, 14 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Pá de porco estufada na caçarola
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 15 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Batata-doce, couve-flor e nabo cozido
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Uvas

SEXTA-FEIRA, 16 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de repolho lombardo
Prato	Bifes de peru de cebolada
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera

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, 17 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de nabiga
Prato	Ensopado de borrego com alecrim, batatas e sopa de pão
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 18 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de nabiga
Prato	Arroz de lulas com cenoura em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

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.