

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
DEZEMBRO 2018 - Semana de 03 a 07

SEGUNDA-FEIRA, 03 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Maruca assada no forno
Acompanhamento	Batata-doce e grelos cozidos
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Kiwi

TERÇA-FEIRA, 04 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião com grão
Prato	Coxas de frango estufadas em molho de tomate
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/Pera

QUARTA-FEIRA, 05 DE DEZEMBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Bacalhau assado no forno
Acompanhamento	Puré de batata Couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, pepino e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 06 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Vitela estufada
Acompanhamento	Cenoura, nabo e repolho cozido
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 07 DE DEZEMBRO

Sopa	---
Prato	Sopa de cação limado com sopa de pão e coentros
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Tangerina

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 SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
DEZEMBRO 2018

ALMOÇO, 08 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de grão com hortaliça
Prato	Massa cotovelinho de cherne com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Marmelo cozido com canela/Maçã

JANTAR, 08 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de grão com hortaliça
Prato	Peru corado no forno com molho de citrinos
Acompanhamento	Batata frita aos cubos
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Marmelo cozido com canela/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, sulfites, 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 JANTARES

Associação “O Sobreiro”
DEZEMBRO 2018 - Semana de 10 a 14

SEGUNDA-FEIRA, 10 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Costeletas de porco grelhadas com limão
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 11 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de alho francês
Prato	Abrótea dourada no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteados
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja/Banana

QUARTA-FEIRA, 12 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pá de porco estufada na caçarola
Acompanhamento	Arroz de brócolos
Salada	Salada de alface e rabanete
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 13 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com feijão branco
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Batata-doce e grelos cozidos
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 14 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bifes de peru de cebolada
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, milho e rúcula
Fruta/Sobremesa	Clementina

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 SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
DEZEMBRO 2018

ALMOÇO, 15 DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com acelgas
Prato	Empadão de arroz de vitela no forno (decorado com rodelinhas de linguiça)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 15 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com acelgas
Prato	Jardineira de chocos com batata e ervilhas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate 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, 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 JANTARES

Associação “O Sobreiro”
DEZEMBRO 2018 - Semana de 17 a 21

SEGUNDA-FEIRA, 17 DE DEZEMBRO

Sopa	---
Prato	Sopa de corvina com massinha cotovelo e hortelã
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 18 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 19 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de abóbora e aipo
Prato	Filetes de maruca assadas no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 20 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Frango estufado com courgette em molho de tomate
Acompanhamento	Macarrão
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

SEXTA-FEIRA, 21 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com feijão manteiga
Prato	Pescada de cebolada
Acompanhamento	Batata doce e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e milho
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, 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 SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
DEZEMBRO 2018

ALMOÇO, 22 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de repolho lombardo
Prato	Feijoada de choquinhos
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/tangerina

JANTAR, 22 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de repolho lombardo
Prato	Febras de porco grelhadas
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/tangerina

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 JANTARES

Associação "O Sobreiro"
DEZEMBRO 2018 - Semana de 24 a 28

SEGUNDA-FEIRA, 24 DE DEZEMBRO (ver ementa do almoço)

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Peru assado no forno com castanhas assadas
Acompanhamento	Batatas assadas no forno Grelos salteados
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Marmelo cozido com canela

TERÇA-FEIRA, 25 DE DEZEMBRO

Sopa	NATAL
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUARTA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Vitela estufada com cenoura e courgette
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja/Maçã

QUINTA-FEIRA, 27 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Salmão dourado no forno
Acompanhamento	Batata-doce assada no forno Couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Kiwi

SEXTA-FEIRA, 28 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Frango de cebolada
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface e endívias
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, 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 SÁBADO

Associação "O Sobreiro"

DEZEMBRO 2018

ALMOÇO, 29 DE DEZEMBRO

Sopa	---
Prato	Migas à Alentejana com carne de porco temperada
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Abacaxi/Clementina

JANTAR, 29 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de mogango com feijão catarino
Prato	Rissóis de pescada
Acompanhamento	Arroz de coentros
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Abacaxi/Clementina

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 JANTARES

Associação “O Sobreiro”

DEZEMBRO 2018/JANEIRO 2019 - Semana de 31 a 04

SEGUNDA-FEIRA, 31 DE DEZEMBRO (ver ementa do almoço)

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massinha de cherne com delícias do mar e coentros
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 01 DE JANEIRO

Sopa	ANO NOVO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUARTA-FEIRA, 02 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Maruca assada no forno
Acompanhamento	Couve portuguesa e batata doce cozida
Salada	Salada de alface, rúcula e milho
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 03 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de acelgas e feijão branco
Prato	Frango estufado com cebola e espinafres na caçarola
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 04 DE JANEIRO

Sopa	---
Prato	Sopa de cação limado com sopa de pão e coentros
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	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 SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
JANEIRO 2019

ALMOÇO, 05 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de abóbora com grão
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batata, couve-flor e cenoura cozida
Salada	Salada de alface, pepino cebola
Fruta/Sobremesa	Romã/Clementina

JANTAR, 05 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de abóbora com grão
Prato	Coxas de frango em molho de tomate
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, pepino e cebola
Fruta/Sobremesa	Romã/Clementina

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.