

EMENTA ESCOLAR

DEZEMBRO 2018 - Semana de 03 a 07

“Se és curioso(a), lê...”



As lentilhas fazem parte do grupo das leguminosa, fonte de proteína e fibras, muito ricas em vitaminas e minerais importantes para um sistema cardiovascular saudável. Apresentam-se em três cores distintas (castanhas, amarelas e vermelhas), sendo muito ricas em ferro e zinco ajudando o sistema imunitário, no combate à diabetes e à anemia. Mantém a saúde dos ossos e músculos, fortalecendo-os devido à concentração de cálcio e isoflavonas. Podem ser consumidas em sopas, cozidas, estufadas ou salteadas.

SEGUNDA-FEIRA, 03 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salsichas grelhadas
Acompanhamento	Arroz salteado com cogumelos
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Kiwi

TERÇA-FEIRA, 04 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião com grão
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Salada russa (com maionese)
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

QUARTA-FEIRA, 05 DE DEZEMBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Massa concha
Salada	Salada de alface, pepino e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 06 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Empadão de atum (com arroz)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 07 DE DEZEMBRO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de batata e cebola
Prato	Bolonhesa de lentilhas vermelhas “Sê és curioso(a), lê...”
Acompanhamento	Esparguete
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, tremçoço 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

DEZEMBRO 2018 - Semana de 10 a 14

“Se és curioso(a), lê...”



O espinafre é um vegetal de folha verde escura, possui muito nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Tem grandes níveis de clorofila, betacarotenos, proteínas, fibras e vitaminas. Possui propriedades anti-inflamatórias, sendo muito importante na saúde dos olhos e da visão, ajuda também na oxigenação do sangue e na produção de energia.

SEGUNDA-FEIRA, 10 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres “Sê és curioso(a), lê...”
Prato	Salmão assado no forno
Acompanhamento	Batata e couve-flor cozida
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 11 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de alho francês
Prato	Ovos mexidos com cogumelos
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUARTA-FEIRA, 12 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Caldeirada de lulas com batata e macedónia de legumes
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e rabanete
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 13 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com feijão branco
Prato	Peito de frango estufado com cenoura e nabo gratinado no forno
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 14 DE DEZEMBRO – FIM DO 1º PERÍODO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Douradinhos de pescada forno
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, milho e rúcula
Fruta/Sobremesa	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/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

DEZEMBRO 2018 - Semana de 17 a 21

“Se és curioso(a), lê...”



Fruto seco de outono, as castanhas são uma fonte de energia e nutrientes, com baixo teor de gordura, apresentam na sua composição vitaminas, minerais e fibras, que ajudam na prevenção e manutenção de um organismo equilibrado e saudável. Podem ser consumidas cruas, cozidas ou assadas.

SEGUNDA-FEIRA, 17 DE DEZEMBRO

Sopa	Caldo do Rancho com massa cotovelo
Prato	Rancho à Lavrador (vitela, frango, cenoura, repolho lombardo, batata e grão)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 18 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Tiras de choco em molho de tomate
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 19 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de abóbora e aipo
Prato	Lombo de porco no forno com laranja e castanhas “Sê és curioso(a), lê...”
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 20 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Filetes de perca estufados
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pudim de morango

SEXTA-FEIRA, 21 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com feijão manteiga
Prato	Arroz de pato no forno
Acompanhamento	---
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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2018 - Semana de 24 a 28

“Se és curioso(a), lê...”



A laranja é uma fruta cítrica, originária da laranjeira, trazida pelos portugueses da Ásia, pensa-se que por altura do século XVI. É muito apreciada por facilmente se adaptar aos vários tipos de solo e de clima. Tem vitaminas e nutrientes essenciais ao corpo humano, possuindo na sua constituição a vitamina C que é uma forte aliada no combate às gripes, resfriados e constipações. Possui ainda poucas calorias na sua composição, sendo ideal para sumos naturais. Tem um sabor doce e ácido ao mesmo tempo, sendo formada por gomos suculentos.

SEGUNDA-FEIRA, 24 DE DEZEMBRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

NATAL

TERÇA-FEIRA, 25 DE DEZEMBRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

NATAL

QUARTA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Caldo verde
Maruca cozida
Batata, brócolos e ovo cozido
Salada de alface, cenoura e cebola
Laranja “Sê és curioso(a), lê...”

QUINTA-FEIRA, 27 DE DEZEMBRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Sopa de couve coração
Peru corado no forno
Arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho e cogumelos)
Salada de alface
Kiwi/Banana

SEXTA-FEIRA, 28 DE DEZEMBRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Creme de couve-flor
Massinha de cherne com delícias do mar e coentros

Salada de alface e endívias
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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2018/JANEIRO 2019 - Semana de 31 a 04

“Se és curioso(a), lê...”



A maçã é uma fruta rica em água, nutrientes, vitaminas e antioxidantes, ajudando a controlar o sistema digestivo, circulatório e nervoso. Ajuda ainda a manter os dentes saudáveis prevenindo o aparecimento de infeções e cáries. Pode ser consumida ao natural (crua com ou sem casca), cozida, assada no forno ou até mesmo em sumos naturais em conjunto com outras frutas ou legumes.

SEGUNDA-FEIRA, 31 DE DEZEMBRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

VÉSPERA ANO NOVO

TERÇA-FEIRA, 01 DE JANEIRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

ANO NOVO

QUARTA-FEIRA, 02 DE JANEIRO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Sopa de nabixa
Almôndegas de vitela em molho de tomate
Esparguete
Salada de alface, rúcula e milho
Tangerina

QUINTA-FEIRA, 03 DE JANEIRO – INÍCIO DO 2º PERÍODO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Sopa de acelgas e feijão branco
Arroz de bacalhau

Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Pudim mandarin

SEXTA-FEIRA, 04 DE JANEIRO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Creme de abóbora com juliana de cenoura
Alho francês à Brás

Salada de alface e tomate
Maçã “Sê és curioso(a), lê...”

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, tremçoço 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.