

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
JANEIRO 2019 - Semana de 07 a 11

SEGUNDA-FEIRA, 07 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de alho francês com juliana de cenoura
Prato	Costeletas de porco estufadas
Acompanhamento	Arroz de grelos
Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ralada
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 08 DE JANEIRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Abrótea dourada no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, tomate e rúcula
Fruta/Sobremesa	Kiwi

QUARTA-FEIRA, 09 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de couve coração com grão
Prato	Perna de peru corada no forno
Acompanhamento	Couve portuguesa e nabo cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 10 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Batata-doce e couve-flor cozida
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Laranja

SEXTA-FEIRA, 11 DE JANEIRO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Vitela estufada na caçarola com cenoura e feijão catarino
Acompanhamento	Repolho cozido
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

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, 12 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de grão com hortaliça
Prato	Borrego assado no forno com tomilho
Acompanhamento	Batatinhas assadas no forno
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 12 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de grão com hortaliça
Prato	Arroz de pescada com coentros
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"
JANEIRO 2019 - Semana de 14 a 18

SEGUNDA-FEIRA, 14 DE JANEIRO

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

TERÇA-FEIRA, 15 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de repolho lombardo
Prato	Frango estufado com courgette
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 16 DE JANEIRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Arroz de bacalhau com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 17 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Laranja

SEXTA-FEIRA, 18 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pescada cozida
Acompanhamento	Batata-doce, couve portuguesa e cenoura cozida
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

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, 19 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Caldeirada de lulas com batata, cenoura e pimento
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada com canela

JANTAR, 19 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Coxas de frango em molho de citrinos
Acompanhamento	Arroz branco Grelos cozidos
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada 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.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
JANEIRO 2019 - Semana de 21 a 25

SEGUNDA-FEIRA, 21 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de cenoura e espinafres
Prato	Pá de porco assado no forno com cebola e tomilho
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteados
Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

TERÇA-FEIRA, 22 DE JANEIRO

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Abrótea em molho de tomate
Acompanhamento	Brócolos e nabo cozido
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 23 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de feijão frade com acelgas
Prato	Frango de cebolada
Acompanhamento	Arroz de repolho
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 24 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Solha assada no forno com molho de coentros
Acompanhamento	Courgette, batata-doce e couve coração salteada
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

SEXTA-FEIRA, 25 DE JANEIRO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Arroz branco
	Esparregado de espinafres
Salada	Salada de alface e cebola
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”
JANEIRO 2019

ALMOÇO, 26 DE JANEIRO

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

JANTAR, 26 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de mogango com feijão catarino e coentros
Prato	Pataniscas de bacalhau
Acompanhamento	Alho francês salteado
Salada	Salada de alface e cebola
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 JANTARES

Associação "O Sobreiro"

JANEIRO/FEVEREIRO 2019 - Semana de 28 A 01

SEGUNDA-FEIRA, 28 DE JANEIRO

Sopa	Caldo Verde
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Batata-doce e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, milho e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 29 DE JANEIRO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	
Salada	Salada de alface, rábano e tomate
Fruta/Sobremesa	Clementina

QUARTA-FEIRA, 30 DE JANEIRO

Sopa	Creme de grão com espinafres
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Couve-flor, cenoura e nabo cozido
Salada	Salada de alface, endívia e milho
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 31 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Empadão de vitela com arroz no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 01 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de courgette com agrião
Prato	Bacalhau à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura
Fruta/Sobremesa	Pera cozida 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.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
FEVEREIRO 2019

ALMOÇO, 02 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Brócolos e cenoura cozida com molho à espanhola
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 02 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Coxas de frango em molho de tomate
Acompanhamento	Arroz de cenoura
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, 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.