

EMENTA JANTARES

FEVEREIRO 2019 - Semana de 04 a 08

SEGUNDA-FEIRA, 04 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Costeletas de porco estufadas
Acompanhamento	Couve-flor gratinada na forno
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 05 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura
Fruta/Sobremesa	Kiwi

QUARTA-FEIRA, 06 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião com grão
Prato	Coxinhas de frango coradas no forno
Acompanhamento	Batata-doce e grelos cozidos
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Clementina

QUINTA-FEIRA, 07 DE FEVEREIRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Couve portuguesa e nabo cozidos
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 08 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Peru estufado com cogumelos e repolho
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
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, 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"
FEVEREIRO 2019

ALMOÇO, 09 DE FEVEREIRO

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

JANTAR, 09 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Arroz de bacalhau
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, 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 JANTARES

FEVEREIRO 2019 - Semana de 11 a 15

SEGUNDA-FEIRA, 11 DE FEVEREIRO

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

TERÇA-FEIRA, 12 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango estufado com courgette
Acompanhamento	Purê de batata e cenoura
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 13 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de alho francês
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 14 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Peru corado no forno com molho de citrinos
Acompanhamento	Legumes estufados (alho francês, tomate, cebola e brócolos)
Salada	Salada de alface e rabanete
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 15 DE FEVEREIRO

Sopa	Crema de abóbora com grão
Prato	Perca cozida
Acompanhamento	Batata-doce, couve portuguesa e nabo cozido
Salada	Salada de alface, tomate 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"
FEVEREIRO 2019

ALMOÇO, 16 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Feijoada de choquinhos com feijão catarino.
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada com canela

JANTAR, 16 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Frango de fricassé
Acompanhamento	Esparguete Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
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, 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 JANTARES

FEVEREIRO 2019 - Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Pá de porco assado no forno com cebola e tomilho
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteados
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 19 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de abóbora e aipo
Prato	Abrótea em molho de tomate
Acompanhamento	Batata-doce e repolho cozido
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 20 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Arroz branco Abóbora cozida
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 21 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Solha assada no forno
Acompanhamento	Courgette, brócolos e couve coração salteada
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 22 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Medalhões de vitela grelhados
Acompanhamento	Puré de batata Nabo cozido
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, tremozo 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, 23 DE FEVEREIRO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

JANTAR, 23 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa do cozido com massinha cotovelo
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
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/DSEAS/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

FEVEREIRO/MARÇO 2019 - Semana de 25 a 01

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Pescada em molho de tomate com ervilhas
Acompanhamento	Batata-doce e nabo cozido
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 26 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de nabiga
Prato	Costeletas de borrego grelhadas
Acompanhamento	Arroz de grelos
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Kiwi

QUARTA-FEIRA, 27 DE FEVEREIRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Pescada à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 28 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de grão com repolho
Prato	Febras de porco grelhadas
Acompanhamento	Massa tricolor Repolho cozido
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 01 DE MARÇO

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, endívias e cenoura ralada
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, 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"
MARÇO 2019

ALMOÇO, 02 DE MARÇO

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batatas, brócolos e ovo cozido com molho à espanhola
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 02 DE MARÇO

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Bifinhos de frango estufados
Acompanhamento	Arroz de cenoura
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, 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.