

EMENTA JANTARES

MARÇO 2019 - Semana de 04 A 08

SEGUNDA-FEIRA, 04 DE MARÇO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Perna de peru corada no forno
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 05 DE MARÇO - CARNAVAL

Sopa	CARNAVAL
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUARTA-FEIRA, 06 DE MARÇO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Febras de porco grelhadas
Acompanhamento	Arroz branco
	Esparregado de espinafres
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUINTA-FEIRA, 07 DE MARÇO

Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres
Prato	Pescada em molho de tomate com macedónia de legumes
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 08 DE MARÇO

Sopa	FERIADO MUNICIPAL
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

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, 09 DE MARÇO

Sopa	Sopa de hortaliça com grão
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 MARÇO

Sopa	Sopa de hortaliça com grão
Prato	Pastéis de bacalhau
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/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, 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

MARÇO 2019 - Semana de 11 a 15

SEGUNDA-FEIRA, 11 DE MARÇO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Perca cozida
Acompanhamento	Batata-doce, couve-flor e nabo cozido
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Kiwi

TERÇA-FEIRA, 12 DE MARÇO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Bifinhos de frango grelhados
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUARTA-FEIRA, 13 DE MARÇO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massinha de pescada com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 14 DE MARÇO

Sopa	Sopa de juliana de courgette
Prato	Cubos de vitela estufados
Acompanhamento	Legumes assados no forno com tomilho (alho francês, tomate, cebola e brócolos)
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

SEXTA-FEIRA, 15 DE MARÇO

Sopa	---
Prato	Sopa de cação limado com sopa de pão e coentros
Acompanhamento	---
Salada	---
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, 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, 16 DE MARÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Feijoada de choquinhos com feijão catarino
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno com canela

JANTAR, 16 DE MARÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Frango de fricassé
Acompanhamento	Esparguete Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno 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.