

# **EMENTA JANTARES**

Associação “O Sobreiro”  
NOVEMBRO 2018 - Semana de 19 a 23

## **SEGUNDA-FEIRA, 19 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de repolho
<b>Prato</b>	Massada de bacalhau com delícias do mar
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Kiwi

## **TERÇA-FEIRA, 20 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Bifinhos de vitela grelhados
<b>Acompanhamento</b>	Macedónia de legumes salteada
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## **QUARTA-FEIRA, 21 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Sopa de acelgas e feijão branco
<b>Prato</b>	Filetes de maruca assadas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de tomate
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Castanhas

## **QUINTA-FEIRA, 22 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas
<b>Prato</b>	Croquetes de carne
<b>Acompanhamento</b>	Salada russa
<b>Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Clementina

## **SEXTA-FEIRA, 23 DE NOVEMBRO**

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com segurelha
<b>Prato</b>	Cação com molho de coentros
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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”  
NOVEMBRO 2018

## ALMOÇO, 24 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve coração
<b>Prato</b>	Feijoada de choquinhos
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Dióspiro/tangerina

## JANTAR, 24 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve coração
<b>Prato</b>	Arroz de pato
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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”

NOVEMBRO 2018 - Semana de 26 a 30

## SEGUNDA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Vitela estufada com rábano e cenoura
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## TERÇA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Abrótea assada no forno
<b>Acompanhamento</b>	Couve portuguesa e nabo cozidos
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja/maçã

## QUARTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Bolonhesa de vitela
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## QUINTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça
<b>Prato</b>	Salmão assado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Batata-doce e brócolos cozidos
<b>Salada</b>	Salada de alface, couve-roxa e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã/Dióspiro

## SEXTA-FEIRA, 30 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de grão com espinafres
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru de cebolada
<b>Acompanhamento</b>	Massa fusilli Esparregado de espinafres
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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, 01 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
<b>Prato</b>	Migas à Alentejana com carne de porco
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Abacaxi/Tangerina

## JANTAR, 01 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
<b>Prato</b>	Bacalhau assado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Puré de batata
<b>Salada</b>	Salada de alface e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Abacaxi/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.