

EMENTA ESCOLAR

MARÇO 2019 - Semana de 18 a 22

“Se és curioso(a), lê...”



A quantidade de **ÁGUA** que consumimos diariamente desempenha um papel muito importante para manter o nosso corpo saudável e a funcionar corretamente. Os benefícios que transporta para a saúde são indiscutíveis, sendo recomendado que sejam ingeridos cerca de 2 litros de água por dia.

O corpo humano é composto por cerca de 70% de água e além de ajudar a hidratar, tem como principal função a de enviar vitaminas necessárias para o bom funcionamento de alguns órgãos, como rins, intestino, coração e pulmões.

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE MARÇO

Sopa	Creme de feijão manteiga
Prato	Empadão de atum (com arroz) tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve-roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 19 DE MARÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Cubinhos de vitela estufados com abóbora e cenoura
Acompanhamento	Batata cozida
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 20 DE MARÇO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Massa cotovelinho com cherne e delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Gelatina

QUINTA-FEIRA, 21 DE MARÇO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Ovos mexidos com cogumelos
Acompanhamento	Batata frita
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula
Fruta/Sobremesa	Kiwi

SEXTA-FEIRA, 22 DE MARÇO – DIA MUNDIAL DA ÁGUA “Se és curioso (a), lê...”

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Feijoada de choquinhos com feijão branco
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e milho
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, 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

MARÇO 2019 - Semana de 25 a 29

“Se és curioso(a), lê...”



Um dos principais benefícios do **CHOCOLATE** é fornecer energia ao organismo, uma vez que é rico em calorias. Existem diferentes tipos de chocolate que têm composições, sabores e texturas muito diferentes e, por isso, os seus benefícios para a saúde também são muito distintos.

Os grãos de cacau (principal ingrediente do chocolate), são ricos em flavonoides, que têm uma função antioxidante e podem ajudar a promover a saúde, nomeadamente cardiovascular. O ideal é comer uma pequena porção de chocolate durante a manhã ou no máximo como sobremesa ao almoço, uma vez que as calorias serão gastas durante o dia.

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE MARÇO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Peru corado no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 26 DE MARÇO – DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Salada russa (com feijão frade)
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Mousse de chocolate “Se és curioso (a), lê...”

QUARTA-FEIRA, 27 DE MARÇO

Sopa	Sopa de alface
Prato	Strogonoff de porco com natas e cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 28 DE MARÇO

Sopa	Creme de grão com repolho
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 29 DE MARÇO

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Arroz branco com hortelã
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
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.