

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
MARÇO 2019 - Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE MARÇO

Sopa	Creme de feijão manteiga
Prato	Costeletas de porco estufadas
Acompanhamento	Couve-flor e brócolos gratinados na forno
Salada	Salada de alface, couve-roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 19 DE MARÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 20 DE MARÇO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Coxinhas de frango coradas no forno
Acompanhamento	Batata-doce e grelos cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 21 DE MARÇO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Couve portuguesa e nabo cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula
Fruta/Sobremesa	Kiwi

SEXTA-FEIRA, 22 DE MARÇO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Peru estufado com cogumelos e repolho
Acompanhamento	Esparguete
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 SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
MARÇO 2019

ALMOÇO, 23 DE MARÇO

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

JANTAR, 23 DE MARÇO

Sopa	Sopa do cozido com massinha cotovelo
Prato	Rissóis de pescada
Acompanhamento	Arroz branco com hortelã
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, 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"
MARÇO 2019 - Semana de 25 a 29

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE MARÇO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massinha de abrótea em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 26 DE MARÇO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pá de porco assado no forno com cebola e tomilho
Acompanhamento	Arroz branco Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

QUARTA-FEIRA, 27 DE MARÇO

Sopa	Sopa de alface
Prato	Solha assada no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	kiwi

QUINTA-FEIRA, 28 DE MARÇO

Sopa	Creme de grão com repolho
Prato	Cubinhos de frango estufados
Acompanhamento	Abóbora e courgette assadas no forno
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 29 DE MARÇO

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Pescada à Brás
Acompanhamento	---
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.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
MARÇO 2019

ALMOÇO, 30 DE MARÇO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batatas, brócolos e ovo cozido com molho à espanhola
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno com canela/tangerina

JANTAR, 30 DE MARÇO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perna de peru estufada com repolho
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno com canela/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.