

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"

ABRIL 2019 - Semana de 01 a 05

SEGUNDA-FEIRA, 01 DE ABRIL

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Vitela estufada com cenoura e repolho
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 02 DE ABRIL

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Batata-doce e grelos cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 03 DE ABRIL

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Jardineira de peru com batata, cenoura e feijão-verde
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 04 DE ABRIL

Sopa	Creme de courgette
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Couve-flor e brócolos gratinados no forno
Salada	Salada de alface, endívias e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 05 DE ABRIL

Sopa	---
Prato	Sopa de cação limado com sopa de pão
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Morangos

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"

ABRIL 2019

ALMOÇO, 06 DE ABRIL

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Migas à Alentejana com carne de porco temperada
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 06 DE ABRIL

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Massinha (cotovelinho) de perca
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/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.