

# EMENTA ESCOLAR

## ABRIL 2019 - Semana de 01 a 05

“Se és curioso(a), lê...”



A **BANANA** é uma das frutas mais populares no mundo. Conhecida por ser muito nutritiva, contém fibras, antioxidantes e nutrientes importantes para a saúde, tais como: potássio, cálcio, magnésio, ferro, vitaminas A, C, B1, B2, B6 e B12.

Os seus principais benefícios são a redução da pressão arterial, o fortalecimento do sistema imunológico, prevenindo doenças. É ainda um fruto essencial para os desportistas e para quem pratica desporto, uma vez que além de alimentar e aumentar a saciedade, evita as câibras musculares devido à presença de potássio e magnésio.

A banana, pode ser encontrada em todas as estações do ano, sendo um ingrediente apresentado numa grande variedade de pratos doces e salgados,

### SEGUNDA-FEIRA, 01 DE ABRIL

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Lombinhos de salmão grelhados
Acompanhamento	Batatas e cenoura cozida
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

### TERÇA-FEIRA, 02 DE ABRIL

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Lombo de porco assado no forno com tomilho
Acompanhamento	Massa fusilli
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	Tranches de pescada douradas no forno
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	<b>Banana</b> “Se és curioso (a), lê...”

### QUINTA-FEIRA, 04 DE ABRIL – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de courgette
Prato	Bolonhesa de lentilhas com cenoura
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, endívias e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

### SEXTA-FEIRA, 05 DE ABRIL – FIM 2º PERÍODO

Sopa	Canja de letras
Prato	Frango corado no forno com limão
Acompanhamento	Batata frita
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/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 ESCOLAR

## ABRIL 2019 - Semana de 08 a 12

“Se és curioso(a), lê...”



Uma fonte de nutrientes importantes, o **QUEIJO**, embora não seja considerado um superalimento, quando consumido regularmente pode trazer vários benefícios para a saúde. O queijo é fonte de probióticos, transportando bactérias boas que além de ajudar a regular a flora intestinal, ajuda na prevenção e fortalecimento de doenças ósseas e do sistema imunitário.

Dependendo do processo de fabrico, é possível ter queijos mais moles, mais duros ou até de meia cura. No entanto, todas as variedades de queijo possuem excelentes benefícios porque contêm os mesmos nutrientes do leite e do iogurte, como cálcio, proteínas e vitamina B12.

### SEGUNDA-FEIRA, 08 DE ABRIL

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Bifinhos de peru grelhados
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

### TERÇA-FEIRA, 09 DE ABRIL

Sopa	Creme de cenoura com repolho
Prato	Bacalhau com natas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

### QUARTA-FEIRA, 10 DE ABRIL

Sopa	Sopa de grão com agrião
Prato	Vitela estufada com abóbora e courgette
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Morangos

### QUINTA-FEIRA, 11 DE ABRIL

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Caldeirada de abrótea com batata, ervilhas, cenoura e pimento
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Leite-creme

### SEXTA-FEIRA, 12 DE ABRIL

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Ovos mexidos com <b>queijo</b> “Se és curioso (a), lê...”
Acompanhamento	Arroz de cenoura Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja

**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, tremçoço 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

## ABRIL 2019 - Semana de 15 a 19

“Se és curioso(a), lê...”



O **MILHO** é um dos cereais mais consumidos pela população humana desde que surgiu na agricultura.

São os antioxidantes carotenoides como a luteína e zeaxantina que dão a cor amarela aos grãos de milho. Estas substâncias têm como principal função a de promover a saúde dos olhos.

O milho é uma fonte rica de vitaminas e minerais e por esse motivo o seu consumo, assim como dos seus derivados, encaixa-se perfeitamente em uma dieta saudável e nutritiva.

Entre os benefícios do milho para a saúde humana, sobressai a prevenção de doenças digestivas e de coração e a redução da hipertensão.

### SEGUNDA-FEIRA, 15 DE ABRIL

Sopa	Sopa de courgette com juliana de cenoura
Prato	Filetes de maruca assadas no forno
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

### TERÇA-FEIRA, 16 DE ABRIL

Sopa	Caldo verde
Prato	Febras de porco grelhadas
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Laranja

### QUARTA-FEIRA, 17 DE ABRIL

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Batatas, couve-flor e ovo cozido
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

### QUINTA-FEIRA, 18 DE ABRIL

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Arroz de pato tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, endívias e <b>milho</b> “Se és curioso (a), lê...”
Fruta/Sobremesa	Nêspers/tangerina

### SEXTA-FEIRA, 19 DE ABRIL

Sopa	FERIADO 6ª Feira Santa
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, 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

## ABRIL 2019 - Semana de 22 a 26

“Se és curioso(a), lê...”



As **FAVAS** são das leguminosas mais antigas e cultivadas, vindo o seu consumo estender-se um pouco por todo o mundo. O seu cultivo remonta há séculos, pelos povos antigos: Gregos, Egípcios e Romanos.

Nascem dentro de vagens, e são muito ricas em nutrientes que fornecem energia ao organismo, transportando também elevados valores de ferro, vitamina B, magnésio e potássio, sendo responsáveis por controlar a pressão arterial.

Na gastronomia portuguesa é uma leguminosa muito apreciada sendo frequentemente usada na confeção de vários pratos.

### SEGUNDA-FEIRA, 22 DE ABRIL

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

2ª Feira de Páscoa  
TOLERÂNCIA DE PONTO

### TERÇA-FEIRA, 23 DE ABRIL

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Creme de **favas** “Se és curioso (a), lê...”  
Coxas de frango estufadas com cenoura e cogumelos  
Esparguete  
Salada de alface, tomate e milho  
Pera

### QUARTA-FEIRA, 24 DE ABRIL

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Sopa de juliana de repolho  
Douradinhos de pescada no forno  
Arroz de cenoura  
Salada de alface, rúcula e couve-roxa  
Tangerina

### QUINTA-FEIRA, 25 DE ABRIL

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

FERIADO

### SEXTA-FEIRA, 26 DE ABRIL

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Creme de abóbora com segurelha  
Bacalhau à Brás  
---  
Salada de alface, tomate e cenoura ralada  
Pera cozida 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, 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

## ABRIL/MAIO 2019 - Semana 29 a 03

“Se és curioso(a), lê...”



Os **MORANGOS** são pequenos frutos de cor vermelho que pelo seu sabor doce, são usados há muitos séculos como ingrediente principal para a preparação de inúmeras receitas (principalmente doces).

A nível nutricional, destaca-se a elevada concentração de antioxidantes, vitaminas, minerais, potássio e magnésio oferecendo benefícios ao corpo humano. O potássio e o magnésio presentes nos morangos são essenciais ao coração ajudando a regular a pressão arterial e também diminuir os efeitos negativos do sal no organismo.

### SEGUNDA-FEIRA, 29 DE ABRIL

<b>Sopa</b>	Creme de grão
<b>Prato</b>	Perna de peru corada no forno com molho de laranja
<b>Acompanhamento</b>	Macarrão
<b>Salada</b>	Salada de alface com tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

### TERÇA-FEIRA, 30 DE ABRIL

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Salmão assado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Batatas, brócolos e ovo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pudim de morango

### QUARTA-FEIRA, 01 DE MAIO

<b>Sopa</b>	FERIADO
<b>Prato</b>	
<b>Acompanhamento</b>	
<b>Salada</b>	
<b>Fruta/Sobremesa</b>	

### QUINTA-FEIRA, 02 DE MAIO

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Tranches de perca douradas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de tomate com feijão manteiga
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

### SEXTA-FEIRA, 03 DE MAIO – EMENTA VEGETARIANA

<b>Sopa</b>	Sopa de acelgas
<b>Prato</b>	Alho francês à Brás
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Morangos</b> “Se és curioso (a), lê...”

**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, tremçoço 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.