

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
MAIO 2019 - Semana de 13 a 17

SEGUNDA-FEIRA, 13 DE MAIO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pastéis de bacalhau fritos
Acompanhamento	Arroz de coentros
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 14 DE MAIO

Sopa	Creme de cenoura com repolho
Prato	Costeletas de borrego grelhadas
Acompanhamento	Grelos salteados Nabo cozido
Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 15 DE MAIO

Sopa	Sopa de grão com agrião
Prato	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Morangos

QUINTA-FEIRA, 16 DE MAIO

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Coxinhas de frango de cebolada
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Gelatina

SEXTA-FEIRA, 17 DE MAIO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Massinha de cavala com berbigão
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
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, 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”
MAIO 2019

ALMOÇO, 18 DE MAIO

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batatas, cenoura e ovo cozido com molho à espanhola
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 18 DE MAIO

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Bifinhos de frango estufados
Acompanhamento	Massa fusilli
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/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

Associação “O Sobreiro”
MAIO 2019 - Semana de 20 a 24

SEGUNDA-FEIRA, 20 DE MAIO

Sopa	Sopa de courgette com ervilhas
Prato	Peru estufado com abóbora
Acompanhamento	Migas de broa com couve portuguesa
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 21 DE MAIO

Sopa	Caldo verde
Prato	Solha assada no forno
Acompanhamento	Courgette, brócolos e couve coração salteada
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUARTA-FEIRA, 22 DE MAIO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Medalhões de vitela grelhados
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUINTA-FEIRA, 23 DE MAIO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Bacalhau em molho de tomate
Acompanhamento	Batata-doce e feijão-verde cozido
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
Fruta/Sobremesa	Nêsperas/tangerina

SEXTA-FEIRA, 24 DE MAIO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pá de porco assado no forno com cebola e tomilho
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate 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, 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”
MAIO 2019

ALMOÇO, 25 DE MAIO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Frango assado no forno com molho de citrinos
Acompanhamento	Arroz branco Repolho cozido
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Abacaxi

JANTAR, 25 DE MAIO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Caldeirada de lulas com batata, cenoura e pimento
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Abacaxi

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.