

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
MAIO 2019 - Semana de 06 a 10

SEGUNDA-FEIRA, 06 DE MAIO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Perna de peru corada no forno
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 07 DE MAIO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Choquinhos em molho de tomate
Acompanhamento	Arroz branco Repolho cozido
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 08 DE MAIO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Legumes assados no forno com tomilho (courgette, tomate, cebola e brócolos)
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 09 DE MAIO

Sopa	---
Prato	Sopa de cação limado com sopa de pão e coentros
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Morangos

SEXTA-FEIRA, 10 DE MAIO

Sopa	Sopa com juliana de alho francês
Prato	Coelho de fricassé
Acompanhamento	Ervilhas de quebrar salteadas
Salada	Salada de alface, rúcula e beterraba
Fruta/Sobremesa	Mousse de chocolate

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, 11 DE MAIO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno com canela

JANTAR, 11 DE MAIO

Sopa	Sopa do cozido com massinha cotovelo
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno 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.