

# **EMENTA JANTARES**

Associação "O Sobreiro"  
MAIO 2019 - Semana de 27 a 31

## **SEGUNDA-FEIRA, 27 DE MAIO**

<b>Sopa</b>	Creme de grão
<b>Prato</b>	Arroz de pescada com delícias do mar
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, pepino e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## **TERÇA-FEIRA, 28 DE MAIO**

<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de repolho
<b>Prato</b>	Perna de peru corada no forno com laranja
<b>Acompanhamento</b>	Grelos salteados com broa
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Alperces

## **QUARTA-FEIRA, 29 DE MAIO**

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Choquinhos em molho de tomate
<b>Acompanhamento</b>	Batata doce e nabo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Morangos

## **QUINTA-FEIRA, 30 DE MAIO**

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Coelho de fricassé
<b>Acompanhamento</b>	Feijão verde, cenoura e ervilhas de quebrar cozidas
<b>Salada</b>	Salada de alface, cebola e rabanetes
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Tangerina

## **SEXTA-FEIRA, 31 DE MAIO**

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com segurelha
<b>Prato</b>	Filetes de pescada assadas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de coentros
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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”  
01 de JUNHO 2019

## **ALMOÇO, 01 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão catarino com hortaliça
<b>Prato</b>	Carapaus grelhados
<b>Acompanhamento</b>	Batatas, cenoura e ovo cozido com molho à espanhola
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Salada de fruta

## **JANTAR, 01 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão catarino com hortaliça
<b>Prato</b>	Cubinhos de frango estufados
<b>Acompanhamento</b>	Massa fusilli
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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, 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”  
JUNHO 2019 - Semana 03 a 07

## **SEGUNDA-FEIRA, 03 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Sopa de acelgas
<b>Prato</b>	Costeletas de porco grelhadas
<b>Acompanhamento</b>	Macedónia de legumes salteada
<b>Salada</b>	---
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## **TERÇA-FEIRA, 04 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com juliana de couve coração
<b>Prato</b>	Cavala cozida
<b>Acompanhamento</b>	Batata-doce, cenoura e nabo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Morangos

## **QUARTA-FEIRA, 05 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Creme de courgette com cenoura às rodelinhas
<b>Prato</b>	Frango estufado
<b>Acompanhamento</b>	Legumes assados no forno com tomilho (courgette, tomate, cebola e cogumelos)
<b>Salada</b>	Salada de alface e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Alperce

## **QUINTA-FEIRA, 06 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Solha assada no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de feijão manteiga
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melancia

## **SEXTA-FEIRA, 07 DE JUNHO**

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Costeletas de borrego grelhadas
<b>Acompanhamento</b>	Batata doce assada no forno com ervas aromáticas
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Nêspersas

**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"  
08 de JUNHO 2019

## ALMOÇO, 08 DE JUNHO

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

## JANTAR, 08 DE JUNHO

Sopa	Sopa do cozido com massinha cotovelo
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Cerejas

**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 JANTARES

Associação "O Sobreiro"  
JUNHO 2019 - Semana 10 a 14

## SEGUNDA-FEIRA, 10 DE JUNHO

Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa	FERIADO
--	---------

## TERÇA-FEIRA, 11 DE JUNHO

Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa	Sopa de feijão manteiga Peru estufado Migas de broa com couve portuguesa Salada de alface, cenoura ralada e milho Maçã
--	--

## QUARTA-FEIRA, 12 DE JUNHO

Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa	Creme de cenoura com beldroegas Salmão assado no forno Macedónia de legumes cozida Salada de alface, tomate e beterraba ralada Melancia
--	---

## QUINTA-FEIRA, 13 DE JUNHO

Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa	Sopa juliana de legumes Costeletas de porco grelhadas Puré de batata doce Salada de alface, rúcula e couve-roxa Pera cozida com canela
--	--

## SEXTA-FEIRA, 14 DE JUNHO

Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa	Caldo verde Medalhões de pescada de cebolada Massinha cotovelo Salada de alface, pepino e tomate Morangos
--	---

# EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"

15 de JUNHO 2019

## ALMOÇO, 15 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e segurelha
<b>Prato</b>	Feijoada de choquinhos com feijão branco, repolho e cenoura
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja/Abacaxi

## JANTAR, 15 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e segurelha
<b>Prato</b>	Coxinhas de frango coradas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja/Abacaxi



# EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"  
JUNHO 2019 - Semana 17 a 21

## SEGUNDA-FEIRA, 17 DE JUNHO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Cubinhos de vitela estufada
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

## TERÇA-FEIRA, 18 DE JUNHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Bacalhau assado no forno
Acompanhamento	Puré de batata com cenoura
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão

## QUARTA-FEIRA, 19 DE JUNHO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Legumes salteados (courgette, abóbora e cogumelos)
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Alperce

## QUINTA-FEIRA, 20 DE JUNHO

Sopa	FERIADO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

## SEXTA-FEIRA, 21 DE JUNHO

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



MONTEMOR | O NOVO câmara municipal

**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"

22 de JUNHO 2019

## ALMOÇO, 22 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de grão com hortaliça
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melão

## JANTAR, 22 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de grão com hortaliça
<b>Prato</b>	Rissóis de pescada fritos
<b>Acompanhamento</b>	Salada russa
<b>Salada</b>	---
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melão

**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.