

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
JUNHO 2019 - Semana de 24 a 28

SEGUNDA-FEIRA, 24 DE JUNHO

Sopa	Sopa de courgette
Prato	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 25 DE JUNHO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Jardineira de vitela com cenoura, nabo e ervilhas (s/ batata)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUARTA-FEIRA, 26 DE JUNHO

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e couve-flor gratinadas na forno
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 27 DE JUNHO

Sopa	Caldo verde
Prato	Frango de cebolada
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Morangos

SEXTA-FEIRA, 28 DE JUNHO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de bacalhau
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e pepino e cebola
Fruta/Sobremesa	Uvas

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”
29 de JUNHO 2019

ALMOÇO

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

JANTAR

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Strogonoff de peru
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melo

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"
JULHO 2019 - Semana de 01 a 05

SEGUNDA-FEIRA, 01 DE JULHO

Sopa	Sopa de juliana de repolho
Prato	Peru corado no forno
Acompanhamento	Abóbora e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Nectarina

TERÇA-FEIRA, 02 DE JULHO

Sopa	Creme de grão
Prato	Abrótea assada no forno
Acompanhamento	Arroz de ervilhas
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Cerejas

QUARTA-FEIRA, 03 DE JULHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Costeletas de porco estufadas
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, cebola e rabanetes
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 04 DE JULHO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Batata-doce e feijão verde cozido
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Morangos

SEXTA-FEIRA, 05 DE JULHO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Arroz de pato no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	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”
06 de JULHO 2019

ALMOÇO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa (com feijão-verde, abóbora, e grão)
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Melão

JANTAR

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Pastéis de bacalhau fritos
Acompanhamento	Espargado de espinafres e nabiça
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melão

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"
JULHO 2019 - Semana 08 a 12

SEGUNDA-FEIRA, 08 DE JULHO

Sopa	Creme de courgette com feijão manteiga
Prato	Tiras de pota em molho de tomate
Acompanhamento	Batata doce e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Alperce

TERÇA-FEIRA, 09 DE JULHO

Sopa	Sopa de juliana de couve coração
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Legumes assados no forno com tomilho (alho francês, tomate, cebola e brócolos)
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Nectarina

QUARTA-FEIRA, 10 DE JULHO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Ameixa

QUINTA-FEIRA, 11 DE JULHO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Coelho de fricassé
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface com tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 12 DE JULHO

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Brócolos e nabos cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melancia

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 SÁBADO

Associação “O Sobreiro”

13 de JULHO 2019

ALMOÇO

Sopa	---
Prato	Massa cotovelo com chouriço, feijão manteiga e ovo escalfado em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola com orégãos
Fruta/Sobremesa	Pêssego

JANTAR

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Peixe espada preto grelhado
Acompanhamento	Feijão verde cozido
Salada	Salada de alface, tomate e cebola com orégãos
Fruta/Sobremesa	Pêssego

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, sulfites, 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”
JULHO 2019 - Semana 15 a 19

SEGUNDA-FEIRA, 15 DE JULHO

Sopa	Caldo verde
Prato	Pá de porco assada no forno com cebolinhas
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 16 DE JULHO

Sopa	Creme de cenoura e alho francês
Prato	Perca em molho de tomate
Acompanhamento	Grelos e nabo cozido
Salada	Salada de alface e pepino
Fruta/Sobremesa	Meloa

QUARTA-FEIRA, 17 DE JULHO

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de pato no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Cerejas

QUINTA-FEIRA, 18 DE JULHO

Sopa	Creme de juliana de legumes
Prato	Salada russa com pescada cozida
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 19 DE JULHO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Frango estufado
Acompanhamento	Migas de broa com couve portuguesa
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pêssego

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 SÁBADO

Associação "O Sobreiro"

20 de JULHO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de grão com abóbora
Prato	Vitela assada no forno com ervas aromáticas
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melancia

JANTAR

Sopa	Sopa de grão com abóbora
Prato	Atum á Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melancia

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 JANTARES

Associação “O Sobreiro”
JULHO 2019 - Semana 22 a 26

SEGUNDA-FEIRA, 22 DE JULHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Arroz de bacalhau
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 23 DE JULHO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Jardineira de frango com cenoura, nabo e ervilhas (s/batata)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pêssego

QUARTA-FEIRA, 24 DE JULHO

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Cavala assada no forno
Acompanhamento	Repolho e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 25 DE JULHO

Sopa	Creme de cenoura com feijão branco
Prato	Febras grelhadas com molho de limão
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Nectarina

SEXTA-FEIRA, 26 DE JULHO

Sopa	Creme de courgette com beldroegas
Prato	Salada russa com feijão frade, atum e ovo
Acompanhamento	---
Salada	---
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”
27 de JULHO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Pescada à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Meloa

JANTAR

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Arroz à Valenciana
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Meloa

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"

JULHO/AGOSTO 2019 - Semana 29 a 02

SEGUNDA-FEIRA, 29 DE JULHO

Sopa	Creme de grão
Prato	Vitela guisada com batatas, feijão verde e cenoura
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Pêssego

TERÇA-FEIRA, 30 DE JULHO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Couve portuguesa e nabo cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Melo

QUARTA-FEIRA, 31 DE JULHO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Legumes assados no forno (alho francês, courgette e tomate)
Salada	Salada de alface, milho e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUINTA-FEIRA, 01 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de repolho
Prato	Massinha de perca com delícias do mar e coentros
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Uvas

SEXTA-FEIRA, 02 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de tomate com feijão verde
Prato	Medalhões de porco estufados
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Ameixa

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”
03 de AGOSTO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de beldroegas e grão
Prato	Coxas de frango coradas no forno com molho de laranja
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR

Sopa	Sopa de beldroegas e grão
Prato	Rissóis de pescada
Acompanhamento	Arroz branco
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.