

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
AGOSTO 2019 - Semana de 05 a 09

SEGUNDA-FEIRA, 05 DE AGOSTO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Filetes de solha panadas
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 06 DE AGOSTO

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

QUARTA-FEIRA, 07 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e courgette gratinados no forno
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 08 DE AGOSTO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Medalhões de porco estufados com repolho
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Pêssego

SEXTA-FEIRA, 09 DE AGOSTO

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Arroz de bacalhau
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
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 - 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
10 de AGOSTO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batatas e feijão-verde cozidos Pimentos assados
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Meloá

JANTAR

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Coxas de frango coradas no forno
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Meloá

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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
AGOSTO 2019 - Semana de 12 a 16

SEGUNDA-FEIRA, 12 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Bifinhos de peru grelhados
Acompanhamento	Abóbora, cebola e courgette assados no forno
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Ameixa

TERÇA-FEIRA, 13 DE AGOSTO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Abrótea assada no forno
Acompanhamento	Batata-doce e nabo cozido
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 14 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Arroz de pato no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e rabanetes
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 15 DE AGOSTO

Sopa	FERIADO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

SEXTA-FEIRA, 16 DE AGOSTO

Sopa	Creme de abóbora com grão e segurelha
Prato	Frango de fricassé
Acompanhamento	Feijão-verde cozido
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 - 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
17 de AGOSTO 2019

ALMOÇO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno com canela

JANTAR

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Pastéis de bacalhau fritos
Acompanhamento	Esparregado de espinafres e nabiça
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, 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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
AGOSTO 2019 - Semana de 19 a 23

SEGUNDA-FEIRA, 19 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Lulinhas em molho de tomate
Acompanhamento	Batata doce e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 20 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Legumes salteados com tomilho (alho francês, tomate, cebola e brócolos)
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Uvas

QUARTA-FEIRA, 21 DE AGOSTO

Sopa	Creme de courgette com feijão manteiga
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Ameixa

QUINTA-FEIRA, 22 DE AGOSTO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Peru estufado
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface com tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

SEXTA-FEIRA, 23 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Filetes de solha estufados
Acompanhamento	Brócolos e nabo cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
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 – 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
24 de AGOSTO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Dourada assada no forno
Acompanhamento	Batatinhas assadas no forno Repolho cozido
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melão

JANTAR

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Coxas de frango assadas no forno
Acompanhamento	Esparguete
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, 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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
AGOSTO 2019 - Semana de 26 a 30

SEGUNDA-FEIRA, 26 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Pá de porco assada no forno
Acompanhamento	Batata doce e courgette assadas no forno
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 27 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de cenoura e alho francês
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Grelos e nabo cozido
Salada	Salada de alface e pepino
Fruta/Sobremesa	Meloa

QUARTA-FEIRA, 28 DE AGOSTO

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

QUINTA-FEIRA, 29 DE AGOSTO

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

SEXTA-FEIRA, 30 DE AGOSTO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Bifes de peru de cebolada
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, 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 - 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
31 de AGOSTO 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	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Feijão verde e nabo cozidos
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, 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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
SETEMBRO 2019 - Semana de 02 a 06

SEGUNDA-FEIRA, 02 DE SETEMBRO

Sopa	TOLERÂNCIA DE PONTO FEIRA DA LUZ
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

TERÇA-FEIRA, 03 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de alface
Prato	Febras grelhadas com molho de limão
Acompanhamento	Massinha cotovelo
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUARTA-FEIRA, 04 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de courgette, cenoura e feijão manteiga
Prato	Arroz de bacalhau
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 05 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de abóbora e agrião com segurelha
Prato	Jardineira de frango com cenoura, nabo e ervilhas (s/batata)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Uvas

SEXTA-FEIRA, 06 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Cavala assada no forno
Acompanhamento	Repolho e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Nectarina

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 - 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
07 de SETEMBRO 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	Melo

JANTAR

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Arroz à Valenciana
Acompanhamento	---
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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
SETEMBRO 2019 - Semana de 09 a 13

SEGUNDA-FEIRA, 09 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Medalhões de porco fritos (temperados com massa pimentão)
Acompanhamento	Legumes assados no forno (alho francês, courgette e tomate)
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Uvas

TERÇA-FEIRA, 10 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de cenoura c/ feijão verde
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, pepino e cebola
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUARTA-FEIRA, 11 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de couve-coração com grão
Prato	Almôndegas de vitela em molho de tomate
Acompanhamento	Repolho cozido
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 12 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de tomate
Prato	Red-fish assado no forno
Acompanhamento	Couve portuguesa e nabo cozidos
Salada	Salada de alface, milho e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 13 DE SETEMBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Frango estufado com ervilhas
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Nectarina

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 – 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"

14 de SETEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Perna de peru corado no forno com molho de laranja
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Rissóis de pescada
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
SETEMBRO 2019 - Semana de 16 a 20

SEGUNDA-FEIRA, 16 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Choquinhos estufados com nabo e ervilhas
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Meloa

TERÇA-FEIRA, 17 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Perna de porco assada no forno com alecrim
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUARTA-FEIRA, 18 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Bacalhau com natas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, milho e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 19 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Coelho de fricassé
Acompanhamento	Batata doce e feijão verde cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pêssego

SEXTA-FEIRA, 20 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Massinha cotovelo de maruca com berbigão
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Melancia



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 - 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"

21 de SETEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de abóbora com nabiça
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batata, couve flor e ovo cozido
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Melo

JANTAR

Sopa	Sopa de abóbora com nabiça
Prato	Arroz à Valenciana
Acompanhamento	---
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 – 2019.