

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
SETEMBRO - Semana de 23 a 27

SEGUNDA-FEIRA, 23 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de abóbora com feijão-verde
Prato	Jardineira de vitela com cenoura, nabo e ervilhas (s/ batata)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 24 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Uvas

QUARTA-FEIRA, 25 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Frango de cebolada
Acompanhamento	Migas de couve salteadas
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Figos

QUINTA-FEIRA, 26 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e couve-flor gratinadas na forno
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

SEXTA-FEIRA, 27 DE SETEMBRO

Sopa	Creme de cenoura com feijão branco
Prato	Bifinhos de peru grelhados
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
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 – 2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
28 de SETEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Carne de porco à alentejana
Acompanhamento	Batatas fritas aos cubos
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã assada no forno com canela

JANTAR

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de bacalhau
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã 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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"

SETEMBRO/OUTUBRO 2019 - Semana de 30 a 04

SEGUNDA-FEIRA, 30 DE SETEMBRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Salada russa s/batata
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 01 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Frango corado no forno
Acompanhamento	Abóbora e couve portuguesa salteada
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 02 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de legumes com grão
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 03 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de repolho
Prato	Costeletas de porco estufadas
Acompanhamento	Puré de batata-doce
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Uvas

SEXTA-FEIRA, 04 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de tomate com pescada e espinafres
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ralada
Fruta/Sobremesa	Banana

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"
05 de OUTUBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de feijão com repolho
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batatas e repolho cozido com molho à espanhola
Salada	Salada de alface, tomate e pepino
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR

Sopa	Sopa de feijão com repolho
Prato	Perna de peru assada no forno com molho de laranja
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface, tomate e pepino
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, 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"
OUTUBRO 2019 - Semana de 07 a 11

SEGUNDA-FEIRA, 07 DE OUTUBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Cubos de vitela estufados
Acompanhamento	Legumes assados no forno com tomilho (alho francês, tomate e cebola)
	Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	Uvas

TERÇA-FEIRA, 08 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de courgette com feijão branco
Prato	Pescada à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 09 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de alface
Prato	Coelho de fricassé
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 10 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perca em molho de tomate
Acompanhamento	Batata doce e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 11 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Lombo de porco assado no forno
Acompanhamento	Esparguete
	Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e tomate
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"
12 de OUTUBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Laranja

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 pepino
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 – 2019.

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
OUTUBRO 2019 - Semana de 14 a 18

SEGUNDA-FEIRA, 14 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Massada de maruca com berbigão e delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Ameixa

TERÇA-FEIRA, 15 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Jardineira de frango com cenoura ervilhas, feijão verde e nabo (s/batata)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e couve roxa
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 16 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Lombinhos de pescada de cebolada
Acompanhamento	Grelos e nabo cozido
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Melão

QUINTA-FEIRA, 17 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Pá de porco assada no forno com cebolinhas
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 18 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Cavala assada no forno
Acompanhamento	Repolho e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e tomate
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, 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"
19 de OUTUBRO 2019

ALMOÇO

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

JANTAR

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	Pera cozida 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 – 2019.