

## EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"  
OUTUBRO 2019 - Semana de 21 a 25

### SEGUNDA-FEIRA, 21 DE OUTUBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Jardineira de vitela com cenoura, nabo e ervilhas (s/ batata)
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

### TERÇA-FEIRA, 22 DE OUTUBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com grão e segurelha
<b>Prato</b>	Filetes de solha douradas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Macedónia de legumes salteada
<b>Salada</b>	Salada de alface, rabanetes e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Uvas

### QUARTA-FEIRA, 23 DE OUTUBRO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com ervilhas
<b>Prato</b>	Frango de cebolada
<b>Acompanhamento</b>	Migas de couve salteadas
<b>Salada</b>	Salada de alface, pepino e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera cozida com canela

### QUINTA-FEIRA, 24 DE OUTUBRO

<b>Sopa</b>	Creme de courgette
<b>Prato</b>	Cavala cozida
<b>Acompanhamento</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura cozida
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

### SEXTA-FEIRA, 25 DE OUTUBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Coxas de frango coradas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de grelos
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<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, 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 2019/2020.

# EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"

26 de OUTUBRO 2019

## ALMOÇO

<b>Sopa</b>	Creme de coentros
<b>Prato</b>	Escalopes de porco estufados
<b>Acompanhamento</b>	Batatas fritas aos cubos
<b>Salada</b>	Salada de alface, cebola e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja

## JANTAR

<b>Sopa</b>	Creme de coentros
<b>Prato</b>	Arroz de bacalhau
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, cebola e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja/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 2019/2020.

## EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"

OUTUBRO/NOVEMBRO 2019 - Semana de 28 a 01

### SEGUNDA-FEIRA, 28 DE OUTUBRO

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Perca grelhada
Acompanhamento	Salada russa s/batata
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Uvas

### TERÇA-FEIRA, 29 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Costeletas de porco de cebolada
Acompanhamento	Courgette, alho francês e abóbora estufados
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

### QUARTA-FEIRA, 30 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de nabiça e grão
Prato	Pescada assada no forno
Acompanhamento	Batata-doce e repolho cozida
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Melão

### QUINTA-FEIRA, 31 DE OUTUBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango corado no forno
Acompanhamento	Castanhas e couve portuguesa salteada
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

### SEXTA-FEIRA, 01 DE NOVEMBRO

Sopa	FERIADO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

**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 2019/2020.

# **EMENTA SÁBADO**

Associação “O Sobreiro”  
02 de NOVEMBRO 2019

## **ALMOÇO**

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Arroz de pescada com delícias do mar
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã reineta assada no forno

## **JANTAR**

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Massa cotovelo com vitela, frango, grão, nabo, cenoura e couve lombarda
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, cebola e couve-roxa ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã reineta assada no forno

**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 2019/2020.