

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
NOVEMBRO 2019 - Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE NOVEMBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/Clementina

TERÇA-FEIRA, 19 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de cenoura com feijão branco
Prato	Atum á Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 20 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de alface
Prato	Perna de peru corado no forno
Acompanhamento	Abóbora, nabo e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 21 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Massinha cotovelinho de abrótea
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 22 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de abóbora com segurelha
Prato	Coelho estufado
Acompanhamento	Batata-doce cozida
	Esparregado de espinafres
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Tangerina

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"
23 de NOVEMBRO 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	Maçã reineta assada no forno com canela

JANTAR

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Peixe espada preto grelhado
Acompanhamento	Couve portuguesa, nabo e cenoura cozida
Salada	Salada de alface, tomate e cebola com orégãos
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta 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 – AL 2019/2020.