

EMENTA ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 16 a 20

SEGUNDA-FEIRA, 16 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Almôndegas de vitela
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 17 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura e alho francês
Prato	Filetes de solha assadas no forno
Acompanhamento	Nabo e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 18 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de coentros
Prato	Perna de peru estufada
Acompanhamento	Migas de couve portuguesa
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

QUINTA-FEIRA, 19 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Maruca em molho de tomate
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 20 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Arroz de frango (malandrinho)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e couve-roxa
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 – AL 2019/2020.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
21 de DEZEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo, cenoura e grão)
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Tangerina

JANTAR

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cebola 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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 23 a 27

SEGUNDA-FEIRA, 23 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Filetes de pescada douradas no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 24 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de nabíça
Prato	Peru assado no forno
Acompanhamento	Batatinhas assadas no forno Grelos de nabo cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Romã/tangerina

QUARTA-FEIRA, 25 DE DEZEMBRO – FERIADO

Sopa	
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	



QUINTA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com repolho
Prato	Escalopes de porco estufados
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

SEXTA-FEIRA, 27 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião com feijão branco
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batata-doce e couve-flor cozida
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
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 – AL 2019/2020.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
28 de DEZEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Creme de abóbora e cenoura com segurelha
Prato	Feijoada de choquinhos
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/maçã

JANTAR

Sopa	Creme de abóbora e cenoura com segurelha
Prato	Arroz de pato
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2019/JANEIRO 2020 - Semana de 30 a 03

SEGUNDA-FEIRA, 30 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Jardineira de vitela com cenoura, nabo e ervilhas (s/ batata)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 31 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bacalhau com natas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Marmelo cozido com canela

QUARTA-FEIRA, 01 DE JANEIRO - FERIADO

Sopa	
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	



QUINTA-FEIRA, 02 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Peixe espada frito
Acompanhamento	Puré de batata doce Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 03 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Frango de fricassé
Acompanhamento	Arroz de cenoura e grelos
Salada	Salada de alface, rabanetes e tomate
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 - AL 2019/2020.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”

04 de JANEIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Ensopado de borrego com alecrim, batatas e sopa de pão
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Clementina

JANTAR

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Arroz de lulas e berbigão em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

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.