

EMENTA ESCOLAR

NOVEMBRO 2019 - Semana de 25 a 29

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Ovos mexidos com cogumelos
Acompanhamento	Batatas fritas
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Perca corada no forno
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, rúcula e couve roxa
Fruta/Sobremesa	Mousse de chocolate

QUARTA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de acelgas com grão
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salmão assado no forno
Acompanhamento	Batata e couve-flor cozida
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Arroz à Valenciana (peito de frango, carne de porco, argolas de lulas, salsichas, ervilhas e cenoura)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 02 a 06

SEGUNDA-FEIRA, 02 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Maruca em molho de tomate
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 03 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de cenoura e acelgas
Prato	Strogonoff de peru
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/Banana

QUARTA-FEIRA, 04 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Bacalhau à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e milho
Fruta/Sobremesa	Pudim Mandarin

QUINTA-FEIRA, 05 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres com feijão catarino
Prato	Lombo de porco assado no forno com laranja
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 06 DE DEZEMBRO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bolonhesa de lentilhas
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, cenoura ralada 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.

EMENTA ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 09 a 13

SEGUNDA-FEIRA, 09 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Carne de porco em cubos com cenoura e repolho lombardo
Acompanhamento	Massa cotovelo
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 10 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de abóbora com grão e segurelha
Prato	Empadão de arroz com atum tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Gelatina

QUARTA-FEIRA, 11 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 12 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Medalhões de pescada estufada
Acompanhamento	Batata, brócolos e grão cozido
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Laranja

SEXTA-FEIRA, 13 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Arroz de pato com rodelinhas de linguiça tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e beterraba 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 – AL 2019/2020.

EMENTA ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 16 a 20

SEGUNDA-FEIRA, 16 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

TERÇA-FEIRA, 17 DE DEZEMBRO – FIM 1º PERÍODO – BOAS FÉRIAS

Sopa	Sopa de cenoura e alho francês
Prato	Frango corado no forno com limão
Acompanhamento	Batatas fritas
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 18 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Creme de coentros
Prato	Filetes de pescada assadas no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate com feijão manteiga
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina



QUINTA-FEIRA, 19 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Febras de porco grelhados
Acompanhamento	Massa tricolor salteada com cogumelos, milho e azeitonas
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 20 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Puré de batata Repolho cozido
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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 23 a 27


SEGUNDA-FEIRA, 23 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perna de borrego assada no forno com tomilho
Acompanhamento	Batata assada no forno Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 24 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	TOLERÂNCIA NATAL
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUARTA-FEIRA, 25 DE DEZEMBRO – FERIADO – FÉRIAS NATAL

Sopa	
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUINTA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de cenoura com repolho
Prato	Lombinhos de salmão assados no forno
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

SEXTA-FEIRA, 27 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de agrião com feijão branco
Prato	Ovos mexidos com fiambre
Acompanhamento	Arroz branco
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 ESCOLAR

DEZEMBRO 2019/JANEIRO 2020 - Semana de 30 a 03


SEGUNDA-FEIRA, 30 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate
Acompanhamento	Batatas e cenoura cozida
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 31 DE DEZEMBRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	TOLERÂNCIA ANO NOVO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUARTA-FEIRA, 01 DE JANEIRO - FERIADO – FÉRIAS NATAL

Sopa	
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUINTA-FEIRA, 02 DE JANEIRO – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Almôndegas de vitela
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 03 DE JANEIRO – EMENTA VEGETARIANA – FÉRIAS NATAL

Sopa	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
Prato	Alho francês à Brás
Acompanhamento	---
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 ESCOLAR

JANEIRO 2020 - Semana de 06 a 10

SEGUNDA-FEIRA, 06 DE JANEIRO – DIA DE REIS – INÍCIO 2º PERÍODO

Sopa	Caldo verde
Prato	Coxas de frango em molho de tomate
Acompanhamento	Massa lacinhos
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Romã



TERÇA-FEIRA, 07 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Douradinhos de pescada no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface, tomate e rúcula
Fruta/Sobremesa	Leite-creme

QUARTA-FEIRA, 08 DE JANEIRO

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Cozido à Portuguesa (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo, cenoura e grão)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 09 DE JANEIRO

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Batata, couve-flor e ovo cozido
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 10 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Prato	Arroz de pato tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e cebola
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 – AL 2019/2020.