

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
NOVEMBRO 2019 - Semana de 25 a 29

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Abrótea em molho de tomate
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Peru estufado com cenoura
Acompanhamento	Batata doce assada no forno Grelhos cozidos
Salada	Salada de alface, rúcula e couve roxa
Fruta/Sobremesa	Clementina

QUARTA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de acelgas com grão
Prato	Arroz de peixe (abrótea) com delícias do mar e coentros
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Abóbora, nabo e couve portuguesa salteada
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Atum à Brás
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 SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
30 de NOVEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de feijão com nabiça
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batata doce e repolho cozido com molho à espanhola
Salada	Salada de alface, tomate e pepino
Fruta/Sobremesa	Marmelo cozido com canela

JANTAR

Sopa	Sopa de feijão com nabiça
Prato	Coxas de frango coradas no forno com molho de laranja
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface, tomate e pepino
Fruta/Sobremesa	Marmelo cozido 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.

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”

DEZEMBRO 2019 - Semana de 02 a 06

SEGUNDA-FEIRA, 02 DE DEZEMBRO

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

TERÇA-FEIRA, 03 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de cenoura e acelgas
Prato	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Migas de couve salteadas
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
Fruta/Sobremesa	Dióspiro/Banana

QUARTA-FEIRA, 04 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Frango de cebolada
Acompanhamento	Massa cotovelo
Salada	Salada de alface, rúcula e milho
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 05 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de espinafres com feijão catarino
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e couve-flor gratinadas na forno
Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 06 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Coelho de fricassé
Acompanhamento	Arroz de grelos
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 SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
07 de DEZEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Migas à Alentejana
Acompanhamento	Carne de porco frita aos cubos
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã assada no forno com canela

JANTAR

Sopa	Caldo verde
Prato	Arroz de bacalhau com espinafres e ovo escalfado
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 – AL 2019/2020.

EMENTA ESCOLAR

DEZEMBRO 2019 - Semana de 09 a 13

SEGUNDA-FEIRA, 09 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Perca assada no forno
Acompanhamento	Couve-flor e feijão catarino cozido
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 10 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de abóbora com grão e segurelha
Prato	Peru corado no forno
Acompanhamento	Legumes salteados (courgette, abóbora, cebola e cogumelos)
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Gelatina

QUARTA-FEIRA, 11 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Puré de batata doce c/ cenoura
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 12 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Massinha (cotovelo) de frango com ervilhas em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Laranja

SEXTA-FEIRA, 13 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Red-fish assado no forno
Acompanhamento	Couve de bruxelas e cenoura cozida
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 SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
14 de DEZEMBRO 2019

ALMOÇO

Sopa	Sopa de mogango com feijão encarnado
Prato	Rissóis de pescada fritos
Acompanhamento	Salada russa
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR

Sopa	Sopa de mogango com feijão encarnado
Prato	Lombo assado no forno com castanhas
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura ralada
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/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, 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.