

EMENTA ESCOLAR

JANEIRO 2020 - Semana de 06 a 10

SEGUNDA-FEIRA, 06 DE JANEIRO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massinha (cotovelinho) de abrótea
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cebola e pimentos
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA, 07 DE JANEIRO

Sopa	Sopa juliana
Prato	Coelho estufado
Acompanhamento	Batata-doce cozida Esparregado de espinafres
Salada	Salada de alface, agrião e cenoura
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA, 08 DE JANEIRO

Sopa	Creme de courgette e acelgas
Prato	Medalhões de pescada de cebolada
Acompanhamento	Migas de couve salteadas
Salada	Salada de rúcula, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA, 09 DE JANEIRO

Sopa	Puré de feijão
Prato	Lombo de porco assado no forno com laranja
Acompanhamento	Arroz de grelos
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA, 10 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e couve-flor gratinadas na forno
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

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”
11 de JANEIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Feijoada de choquinhos
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

JANTAR

Sopa	Caldo verde
Prato	Arroz de pato
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate 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

JANEIRO 2020 - Semana de 13 a 17

SEGUNDA-FEIRA, 13 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de abóbora e alho francês
Prato	Costeletas de porco grelhadas
Acompanhamento	Legumes salteados (couve portuguesa, cebola e cogumelos)
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA, 14 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão encarnado
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, beterraba e agrião
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA, 15 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de cenoura e brócolos
Prato	Peru estufado
Acompanhamento	Grelos salteados com alho
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA, 16 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Cubinhos de vitela estufados com courgette
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA, 17 DE JANEIRO

Sopa	Creme de cenoura com beldroegas
Prato	Peixe-espada frito
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

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”
18 de JANEIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	Sopa de espinafres
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 espinafres
Prato	Coxas de frango coradas no forno com molho de laranja
Acompanhamento	Arroz de ervilhas
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/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.