

EMENTAS JANTARES

Associação "O Sobreiro"
EMENTA Nº1 – 03 A 07 DE FEVEREIRO 2020

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Maruca em molho de tomate
Acompanhamento	Batata-doce e couve portuguesa cozida
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Canja com massinha pevide
Prato	Frango estufado
Acompanhamento	Repolho, feijão verde e cenoura cozida
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Jardineira de vitela (batata, cenoura e ervilhas)
Acompanhamento	---
Salada	Salada com rúcula, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de acelgas com lentilhas
Prato	Salmão assado no forno
Acompanhamento	Batata e abóbora assada no forno
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Pá de porco estufada com courgette e tomilho
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, beterraba e agrião
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/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.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
08 de FEVEREIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	---
Prato	Cozido à Portuguesa (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo, abóbora, cenoura e grão)
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Peras cozidas com canela/tangerina

JANTAR

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Filetes de solha coradas no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Peras cozidas com canela/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.