

EMENTA ESCOLAR

JANEIRO 2020 - Semana de 20 a 24

SEGUNDA-FEIRA, 20 DE JANEIRO

Sopa	Caldo Verde
Prato	Bifes de peru de cebolada
Acompanhamento	Arroz de grelos
Salada	Salada de alface, agrião e cenoura
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA, 21 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Medalhões de pescada gratinados no forno
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, pepino e pimento
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA, 22 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de feijão com hortaliça
Prato	Peixe-espada assado no forno
Acompanhamento	Abóbora, nabo e couve portuguesa salteada
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA, 23 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Bifes de frango grelhados
Acompanhamento	Batata doce, cenoura e repolho cozidos
Salada	Salada de rúcula, beterraba e cenoura
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA, 24 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de nabíça com grão
Prato	Filetes de solha douradas no forno
Acompanhamento	Migas de couve salteadas
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
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”
25 de JANEIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Arroz de bacalhau com espinafres e ovo escalfado
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã assada no forno com canela

JANTAR

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Prato	Jardineira de vitela com batata, cenoura e ervilhas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
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.