

EMENTAS JANTARES

Associação “O Sobreiro”
EMENTA Nº2 – 10 A 14 DE FEVEREIRO 2020

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

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

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

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e couve-flor cozidos
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"
15 de FEVEREIRO 2020

ALMOÇO

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

JANTAR

Sopa	Caldo verde
Prato	Coxas de frango corada no forno com limão
Acompanhamento	Batatinhas coradas no forno
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.