

EMENTA ESCOLAR

JANEIRO 2020 - Semana de 27 a 31

SEGUNDA-FEIRA, 27 DE JANEIRO

Sopa	Creme de coentros
Prato	Perna de peru corada no forno com limão
Acompanhamento	Arroz primavera (c/macedónia de legumes)
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA, 28 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Cavala cozida
Acompanhamento	Brócolos e couve-flor cozidos
Salada	Salada de cenoura, milho e rúcula
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA, 29 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de couve-lombarda
Prato	Coelho de fricassé
Acompanhamento	Batata frita aos cubos
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA, 30 DE JANEIRO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Febras de porco grelhadas
Acompanhamento	Legumes salteados (courgette, abóbora, cebola e cogumelos)
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA, 31 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de beringela
Prato	Arroz de frango tostado no forno com rodelinhas de linguiça
Acompanhamento	---
Salada	Salada de 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/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”
01 de FEVEREIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	Caldo verde
Prato	Migas à Alentejana
Acompanhamento	Carne de porco frita aos cubos
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Tangerina

JANTAR

Sopa	Caldo verde
Prato	Atum à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	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.