

EMENTAS JANTARES

Associação “O Sobreiro”

EMENTA Nº3 – 17 A 21 DE FEVEREIRO 2020

SEGUNDA-FEIRA

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

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

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

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabiça com grão
Prato	Arroz de maruca em molho de tomate
Acompanhamento	---
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"
22 de FEVEREIRO 2020

ALMOÇO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batata e repolho cozido com molho à espanhola
Salada	Salada de alface, tomate e pepino
Fruta/Sobremesa	Tangerina/banana

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	Tangerina/banana

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, sulfites, 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.