

EMENTA ESCOLAR

Associação “O Sobreiro”

EMENTA Nº4 – 24 A 28 DE FEVEREIRO 2020

SEGUNDA-FEIRA

| | |
|------------------------|--|
| Sopa | Caldo Verde |
| Prato | Bifes de peru grelhados com molho manteiga |
| Acompanhamento | Arroz de grelos |
| Salada | Salada de alface, agrião e cenoura |
| Fruta/Sobremesa | Fruta da época |

TERÇA-FEIRA

| | |
|------------------------|--|
| 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

| | |
|------------------------|---|
| Sopa | Sopa de feijão com abóbora |
| Prato | Dourada assada no forno |
| Acompanhamento | Abóbora, nabo e couve portuguesa salteada |
| Salada | Salada de alface e tomate |
| Fruta/Sobremesa | Fruta da época |

QUINTA-FEIRA

| | |
|------------------------|--|
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Frango estufado com cogumelos |
| Acompanhamento | Batata doce, cenoura e repolho cozidos |
| Salada | Salada de rúcula, beterraba e cenoura |
| Fruta/Sobremesa | Fruta da época |

SEXTA-FEIRA

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Sopa | Sopa de nabiça com grão |
| Prato | Filetes de solha assadas 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"
29 de FEVEREIRO 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.