

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
ABRIL 2019 - Semana de 08 a 12

SEGUNDA-FEIRA, 08 DE ABRIL

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Maruca em molho de tomate
Acompanhamento	Grelos e nabo cozido
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 09 DE ABRIL

Sopa	Creme de cenoura com repolho
Prato	Pá de porco assado no forno com tomilho
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteados
Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 10 DE ABRIL

Sopa	Sopa de grão com agrião
Prato	Solha assada no forno com molho de coentros
Acompanhamento	Puré de batata doce
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Morangos

QUINTA-FEIRA, 11 DE ABRIL

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Coxas de frango estufadas com cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Kiwi/maçã

SEXTA-FEIRA, 12 DE ABRIL

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Salada russa com pescada cozida
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja

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 2018/2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
ABRIL 2019

ALMOÇO, 13 DE ABRIL

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Carapaus grelhados
Acompanhamento	Batata, couve portuguesa e cenoura cozida
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta assada no forno com canela

JANTAR, 13 DE ABRIL

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã reineta 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 2018/2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"
ABRIL 2019 - Semana de 15 a 19

SEGUNDA-FEIRA, 15 DE ABRIL

Sopa	Sopa de courgette com juliana de cenoura
Prato	Cubinhos de frango estufados
Acompanhamento	Abóbora, beterraba e courgette assadas no forno
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 16 DE ABRIL

Sopa	Caldo verde
Prato	Bacalhau assado no forno com cebola
Acompanhamento	Macedónia de legumes salteada
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUARTA-FEIRA, 17 DE ABRIL

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Almôndegas de vitela
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Morangos

QUINTA-FEIRA, 18 DE ABRIL

Sopa	---
Prato	Sopa de cação limado com sopa de pão
Acompanhamento	---
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Nêspersas/tangerina

SEXTA-FEIRA, 19 DE ABRIL

Sopa	
Prato	
Acompanhamento	FERIADO
Salada	6ª Feira Santa
Fruta/Sobremesa	

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 2018/2019.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
ABRIL 2019

ALMOÇO, 20 DE ABRIL

Sopa	Sopa de grão com agrião
Prato	Arroz à Valenciana
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Abacaxi/Pera

JANTAR, 20 DE ABRIL

Sopa	Sopa de grão com agrião
Prato	Rissóis de pescada fritos
Acompanhamento	Salada russa
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Abacaxi/Pera

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/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 2018/2019.

EMENTA JANTARES

Associação “O Sobreiro”
ABRIL 2019 - Semana de 22 a 26

SEGUNDA-FEIRA, 22 DE ABRIL – 2ª Feira de Páscoa

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Solha assada no forno
Acompanhamento	Mix de legumes salteados (courgette, beringela, tomate e pimento)
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 23 DE ABRIL

Sopa	Creme de favas
Prato	Pescada à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Pera/morangos

QUARTA-FEIRA, 24 DE ABRIL

Sopa	Sopa de juliana de repolho
Prato	Peito de peru estufado com repolho
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 25 DE ABRIL

Sopa	FERIADO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

SEXTA-FEIRA, 26 DE ABRIL

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Batata-doce e nabo cozidos
	Esparregado de espinafres
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera cozida 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, tremçoço 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 2018/2019.

EMENTA SÁBADO

Associação “O Sobreiro”
ABRIL 2019

ALMOÇO, 27 DE ABRIL

Sopa	Sopa de cenoura com repolho
Prato	Lombo de porco assado no forno com laranja
Acompanhamento	Migas de broa com couve
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

JANTAR, 27 DE ABRIL

Sopa	Sopa de cenoura com repolho
Prato	Arroz de bacalhau
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

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 2018/2019.

EMENTA JANTARES

Associação "O Sobreiro"

ABRIL/MAIO 2019 - Semana de 29 a 03

SEGUNDA-FEIRA, 29 DE ABRIL

Sopa	Creme de grão
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Couve portuguesa e nabo cozidos
Salada	Salada de alface com tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 30 DE ABRIL

Sopa	---
Prato	Favas guisadas com chouriço
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface com cebola e hortelã em juliana
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 01 DE MAIO

Sopa	FERIADO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

QUINTA-FEIRA, 02 DE MAIO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Franço de fricassé
Acompanhamento	Puré de batata doce
	Grelhos cozidos
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 03 DE MAIO

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Rissóis de pescada
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozida
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Morangos

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 2018/2019.

EMENTA SÁBADO

Associação "O Sobreiro"
MAIO 2019

ALMOÇO, 04 DE MAIO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Feijoada de choquinhos (feijão branco)
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

JANTAR, 04 DE MAIO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Coxas de frango coradas no forno
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

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 2018/2019.