

EMENTA ESCOLAR

MAIO 2019 - Semana de 06 a 10

“Se és curioso(a), lê...”



As **ERVILHAS** são um vegetal bastante nutritivo e pouco calórico. São frequentemente utilizadas em diversas receitas, são saborosas e levemente adocicadas. São ricas em hidratos de carbono, proteínas, fibras, vitaminas, minerais, como o zinco, ferro, cálcio, magnésio e potássio. As ervilhas podem ser consumidas cruas, cozidas em água ou a vapor. São usadas em diversos pratos da gastronomia portuguesa e mundial, além de sopas e saladas.

SEGUNDA-FEIRA, 06 DE MAIO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Douradinhos de pescada no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) “Se és curioso (a), lê...”
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 07 DE MAIO (“INGREDIENTE KM 0”)

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Vitela estufada com cenoura
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 08 DE MAIO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Pescada cozida
Acompanhamento	Batata, couve-flor e ovo cozido
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 09 DE MAIO

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Cubinhos de frango estufados com courgette
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, endívias e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Morangos

SEXTA-FEIRA, 10 DE MAIO

Sopa	Sopa com juliana de alho francês
Prato	Abrótea em molho de tomate
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Mousse de chocolate

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 ESCOLAR

MAIO 2019 - Semana de 13 a 17

“Se és curioso(a), lê...”



A **BETERRABA** é um tubérculo que possui um sabor térreo e adocicado. Esta raiz é rica em diversos minerais e nutrientes e as formas de ser consumida são muito versáteis: crua, cozida, em saladas, em sopas ou em sumos nutritivos.

É um alimento muito rico em potássio e vitamina C; além disso, a beterraba é rica em água e fibras. O pigmento que confere à beterraba a cor roxo-avermelhado é denominado de betacianina.

SEGUNDA-FEIRA, 13 DE MAIO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Bifinhos de peru grelhados
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 14 DE MAIO

Sopa	Creme de cenoura com repolho
Prato	Bacalhau com natas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUARTA-FEIRA, 15 DE MAIO

Sopa	Sopa de grão com agrião
Prato	Lombo assado no forno com molho de citrinos
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface e beterraba ralada “Se és curioso (a), lê...”
Fruta/Sobremesa	Morangos

QUINTA-FEIRA, 16 DE MAIO

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Filetes de maruca assados no forno
Acompanhamento	Salada russa com feijão-frade
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Gelatina

SEXTA-FEIRA, 17 DE MAIO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Ovos mexidos com cogumelos
Acompanhamento	Arroz branco
	Brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e tomate
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.