

EMENTA ESCOLAR

MAIO 2019 - Semana de 20 a 24

“Se és curioso(a), lê...”



O **PEPINO** é um vegetal pobre em calorias, mas rico em água, minerais e antioxidantes que ajudam a hidratar o corpo e a manter o bom funcionamento do organismo. Além da polpa, a casca e as sementes também podem ser ingeridas e são ricas em fibras e em betacaroteno, que contribuem para a saúde dos olhos, pele, cabelo e ainda melhora e ajuda na circulação sanguínea e no sistema cardíaco por ser rico em potássio. Em Portugal é geralmente consumido em saladas frias e sumos nutritivos e refrescantes.

SEGUNDA-FEIRA, 20 DE MAIO

Sopa	Sopa de courgette com ervilhas
Prato	Lombinhos de salmão grelhados
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 21 DE MAIO

Sopa	Caldo verde
Prato	Febras de porco grelhadas com molho manteiga e limão
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUARTA-FEIRA, 22 DE MAIO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Massinha de perca com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUINTA-FEIRA, 23 DE MAIO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Arroz de pato com rodelinhas de linguiça tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino “Se és curioso (a), lê...”
Fruta/Sobremesa	Nêspersas/tangerina

SEXTA-FEIRA, 24 DE MAIO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pescada à Gomes de Sá
Acompanhamento	---
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, 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 ESCOLAR

MAIO 2019 - Semana de 27 a 31

“Se és curioso(a), lê...”



Existindo inúmeras variedades e formatos de **MASSAS**, este ingrediente assume uma importância notória na alimentação diária da população. Contém em maior quantidade hidratos de carbono, que oferecem grande saciedade, por implicarem uma assimilação lenta e energia ao organismo.

Este ingrediente é composto por inúmeros constituintes importantes ao bom funcionamento do corpo humano, tendo proteínas, cálcio, magnésio, potássio, fósforo, fibras e vitaminas na sua composição. É um dos ingredientes mais usados em todo o mundo, podendo ser também confeccionado de inúmeras formas.

SEGUNDA-FEIRA, 27 DE MAIO

Sopa	Creme de grão
Prato	Coxas de frango em molho de tomate
Acompanhamento	Massa tricolor “Se és curioso (a), lê...”
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 28 DE MAIO

Sopa	Sopa de juliana de repolho
Prato	Medalhões de maruca dourados no forno
Acompanhamento	Batata e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

QUARTA-FEIRA, 29 DE MAIO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Carne de porco em cubos estufada com cenoura, feijão catarino e repolho
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Morangos

QUINTA-FEIRA, 30 DE MAIO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Bacalhau assado no forno com cebolinhas
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura
Salada	Salada de alface, cebola e rabanetes
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 31 DE MAIO (“INGREDIENTE KM 0”)

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Almôndegas de vitela em molho de tomate
Acompanhamento	Massa lacinhos
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
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 ESCOLAR

JUNHO 2019 - Semana 03 a 07

“Se és curioso(a), lê...”



Composta por 92% de água e 6% de açúcar, a **MELANCIA** é uma fruta muito rica em potássio e magnésio que faz dela um excelente diurético natural e uma fruta pouco calórica (100g da fruta fornece apenas 30 calorias provenientes principalmente de açúcares) pois as quantidades de proteínas e gorduras são muito poucas. Apesar das baixas calorias, o fruto é muito nutritivo. A melancia é uma excelente fonte de carotenóides, vitaminas, cálcio, fósforo, magnésio e potássio. Em Portugal é das frutas mais consumidas no verão.

SEGUNDA-FEIRA, 03 DE JUNHO

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Pescada cozida
Acompanhamento	Salada russa com maionese
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 04 DE JUNHO

Sopa	Sopa de feijão branco com juliana de couve coração
Prato	Strogonoff de peru
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Morangos

QUARTA-FEIRA, 05 DE JUNHO

Sopa	Creme de courgette com cenoura às rodelinhas
Prato	Tranches de perca douradas no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface com tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Alperce

QUINTA-FEIRA, 06 DE JUNHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Ovos mexidos com fiambre
Acompanhamento	Batatas fritas
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Melancia “Se és curioso (a), lê...”

SEXTA-FEIRA, 07 DE JUNHO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bolonhesa de lentilhas
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

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 ESCOLAR

JUNHO 2019 - Semana 10 a 14

“Se és curioso(a), lê...”



Tendo a sua origem nos povos do Peru e da Bolívia, há mais de 7 mil anos, a **BATATA** é dos tubérculos mais consumidos em todo o mundo, tendo a Polónia, Chile, Estados Unidos, Alemanha e Índia como os seus maiores produtores. É um alimento muito popular devido ao facto de ser barato, fácil de cultivar e de cozinhar. Tem boas propriedades nutricionais, tendo grande quantidade de água e fibras, sendo uma importante fonte de hidratos de carbono. Além disso, contém vitaminas, potássio, cálcio, ferro, magnésio e zinco. Pode ser usada na culinária das mais diversas formas (cozida, assada, frita, em puré...)

SEGUNDA-FEIRA, 10 DE JUNHO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

FERIADO

TERÇA-FEIRA, 11 DE JUNHO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Sopa de feijão manteiga
Abrótea cozida
Batatas, cenoura e ovo cozido “Se és curioso (a), lê...”
Salada de alface, cenoura ralada e milho
Maçã

QUARTA-FEIRA, 12 DE JUNHO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Creme de cenoura com beldroegas
Arroz de pato

Salada de alface, tomate e beterraba ralada
Melancia

QUINTA-FEIRA, 13 DE JUNHO

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Sopa juliana de legumes
Massinha de bacalhau com delícias do mar

Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Pera cozida com canela

SEXTA-FEIRA, 14 DE JUNHO (EMENTA “INGREDIENTES KM 0”)

Sopa
Prato
Acompanhamento
Salada
Fruta/Sobremesa

Caldo verde
Bifinhos de vitela grelhados
Puré de batata
Feijão-verde e brócolos cozidos
Salada de alface, pepino e tomate
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, 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 ESCOLAR

JUNHO 2019 - Semana 17 a 21

“Se és curioso(a), lê...”



O **MELÃO** é uma fruta com baixas calorias e que, além de ser rica em vitamina A e flavonoides, poderosos antioxidantes que atuam prevenindo problemas como doenças cardíacas e envelhecimento precoce, é muito rico em água (cerca de 80%), podendo ser uma opção saudável para hidratar e refrescar os dias quentes. Tal como a melancia é das frutas mais consumidas no verão.

SEGUNDA-FEIRA, 17 DE JUNHO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salmão assado no forno
Acompanhamento	Batatas e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 18 DE JUNHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Lombo assado no forno com tomilho e laranja
Acompanhamento	Macarrão
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão “Se és curioso (a), lê...”

QUARTA-FEIRA, 19 DE JUNHO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Pescada gratinada no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas)
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Alperce

QUINTA-FEIRA, 20 DE JUNHO

Sopa	FERIADO
Prato	
Acompanhamento	
Salada	
Fruta/Sobremesa	

SEXTA-FEIRA, 21 DE JUNHO – FIM 3º PERÍODO

Sopa	Canja de letras
Prato	Frango corado no forno
Acompanhamento	Batata frita
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Morangos Gelado

BOAS FÉRIAS!

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.