

EMENTA ESCOLAR

JANEIRO 2019 - Semana de 21 a 25

“Se és curioso(a), lê...”



Vegetal da família das brássicas, os **brócolos** pertencem à mesma família do repolho e da couve-flor. Originários da Europa e conhecido por ser um dos vegetais mais nutritivos e repletos de benefícios, são muito consumidos um pouco por todo o mundo.

É rico em nutrientes, pobre em calorias e composto por inúmeras propriedades benéficas para o organismo humano. Possui grandes quantidades de vitaminas cálcio, ferro, zinco e potássio. Pode ser consumida em saladas, sopas, pratos de carne e de peixe.

SEGUNDA-FEIRA, 21 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de cenoura e espinafres
Prato	Empadão de atum (com arroz) no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

TERÇA-FEIRA, 22 DE JANEIRO

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Cozido à Portuguesa (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo, cenoura e grão)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 23 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de feijão frade com acelgas
Prato	Caldeirada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e pimento
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 24 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta/Sobremesa	Banana

SEXTA-FEIRA, 25 DE JANEIRO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batata, brócolos e feijão catarino cozido “Se és curioso (a), lê...”
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Gelatina

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

JANEIRO/FEVEREIRO 2019 - Semana de 28 a 01

“Se és curioso(a), lê...”



Fruta rica em fibras, e baixo índice glicémico, a **pera** apresenta diversos benefícios para a saúde uma vez que é rica em minerais como potássio, fósforo, magnésio, antioxidantes e vitaminas. Contém antioxidantes que ajudam a eliminar os radicais livres que se acumulam no organismo, contribuindo para a prevenção e redução dos efeitos do envelhecimento na pele. A pera é de fácil digestão, sendo bastante prática para levar para o lanche da escola. É indicada para todas as idades, podendo ser consumida crua (com ou sem casca), assada ou cozida.

SEGUNDA-FEIRA, 28 DE JANEIRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Ovos mexidos com cogumelos
Acompanhamento	Batata frita
Salada	Salada de alface, milho e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Banana

TERÇA-FEIRA, 29 DE JANEIRO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de bacalhau com berbigão
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rábano e tomate
Fruta/Sobremesa	Clementina

QUARTA-FEIRA, 30 DE JANEIRO

Sopa	Creme de grão com espinafres
Prato	Peito de frango estufado
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, endívia e milho
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 31 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Maruca dourada no forno com cebolinhas
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, rúcula e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 01 DE FEVEREIRO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de courgette com agrião
Prato	Bolonhesa de lentilhas vermelhas
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura
Fruta/Sobremesa	Pera cozida com canela “Se és curioso (a), lê...”

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

FEVEREIRO 2019 - Semana de 04 a 08

“Se és curioso(a), lê...”



O **alho francês** pertence à mesma família do alho e da cebola, apresentando por isso características comuns. Muito consumido e usado na culinária portuguesa, é um legume muito rico em vitaminas, fibras, potássio, cálcio, fósforo e ácido fólico. Pode ser consumido cru ou pouco cozinhado, de modo a preservar todas as suas propriedades e características nutricionais. Como benefícios ao nível do organismo, destaca-se o poder anti-inflamatório, controlo da diabetes e prevenção de doenças cardiovasculares.

SEGUNDA-FEIRA, 04 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Salada russa (com ovo e maionese)
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 05 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de alho francês “Se és curioso (a), lê...”
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura
Fruta/Sobremesa	Kiwi

QUARTA-FEIRA, 06 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião com grão
Prato	Massinha de perca com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

QUINTA-FEIRA, 07 DE FEVEREIRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Cubinhos de vitela estufados na caçarola com cenoura e abóbora
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

SEXTA-FEIRA, 08 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Filetes de pescada assados no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	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, 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

FEVEREIRO 2019 - Semana de 11 a 15

“Se és curioso(a), lê...”



O **arroz** tem como benefício principal para a saúde o fornecimento de energia, além de ser um hidrato de carbono muito rico, tendo na sua constituição aminoácidos, vitaminas e minerais essenciais ao organismo. A proteína do arroz quando combinada com leguminosas como o feijão, grão, favas, lentilhas ou ervilhas fornece as proteínas completas para o organismo que são importantes para construção dos tecidos do organismo, ajudando ainda no reforço da imunidade e na manutenção das células. O arroz por não conter gorduras e sal adicionado, é um alimento fundamental para o equilíbrio das refeições diárias de toda a família. Existem diversos tipos de arroz (branco, integral, selvagem), grãos (carolino, agulha, basmati), podendo estes serem usando na culinária das mais diversas formas.

SEGUNDA-FEIRA, 11 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Lombo de porco assado no forno com tomilho e laranja
Acompanhamento	Batatas assadas
Salada	Salada de alface, milho e rúcula
Fruta/Sobremesa	Kiwi

TERÇA-FEIRA, 12 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Douradinhos de pescada no forno
Acompanhamento	Arroz de ervilhas e cenoura “Se és curioso (a), lê...”
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUARTA-FEIRA, 13 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de alho francês
Prato	Almôndegas de vitela em molho de tomate
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUINTA-FEIRA, 14 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Caldeirada de lulas (argolas) com batatas e macedónia de legumes
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e rabanete
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

SEXTA-FEIRA, 15 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de abóbora com grão
Prato	Arroz de pato no forno (decorado com rodelinhas de linguiça)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera

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

FEVEREIRO 2019 - Semana de 18 a 22

“Se és curioso(a), lê...”



A **alface** é uma planta herbácea rica em nutrientes e clorofila, possuindo a função de alcalinizar e desintoxicar o organismo. Esta hortaliça constitui uma importante fonte de vitaminas e sais minerais (fósforo, ferro e cálcio).

Fortalece o sistema imunológico, ajudando nas defesas contra as inflamações, gripes e constipações. Previne o colesterol e a anemia, por ser muito rica em ferro. Fortalece ainda os ossos devido à presença de minerais e cálcio.

Existem vários tipos de alface: lisa, roxa, romana, iceberg...

Por norma, é usada em saladas, mas também é frequentemente usada na confeção de sopas.

SEGUNDA-FEIRA, 18 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Bacalhau cozido
Acompanhamento	Batata, grão e couve-flor cozida
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 19 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de abóbora e aipo
Prato	Ovos mexidos com salsichas
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Pera

QUARTA-FEIRA, 20 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salmão assado no forno
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura
Salada	Salada de alface e tomate “Se és curioso (a), lê...”
Fruta/Sobremesa	Banana

QUINTA-FEIRA, 21 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Coxinhas de frango estufadas
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 22 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Tranches de perca douradas no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate com feijão manteiga
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, 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

FEVEREIRO/MARÇO 2019 - Semana de 25 a 01

“Se és curioso(a), lê...”



O **atum** é um peixe, que apresenta inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar do corpo humano.

Tem propriedades fundamentais que ajudam no tratamento e prevenção de várias doenças. Possui grande quantidade de ómega-3, essencial para o bom funcionamento do sistema cardiovascular, prevenção do colesterol, reforço do sistema imunológico, possuindo também propriedades anti-inflamatórias.

Este peixe tem como habitat, os oceanos das regiões tropicais e subtropicais. É um alimento muito usado na gastronomia portuguesa, podendo ser consumido de diversas formas.

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Peru corado no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface
Fruta/Sobremesa	Laranja

TERÇA-FEIRA, 26 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batatas e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Kiwi

QUARTA-FEIRA, 27 DE FEVEREIRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Strogonoff de porco com natas e cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 28 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de grão com repolho
Prato	Empadão de atum (com arroz) no forno “Se és curioso (a), lê...”
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Maçã

SEXTA-FEIRA, 01 DE MARÇO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Alho francês à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, endívias e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

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.