

EMENTA ESCOLAR

JANEIRO 2019 - Semana de 07 a 11

“Se és curioso(a), lê...”



A **abóbora** pertence à família das cucurbitáceas, a mesma do melão, melancia e do pepino sendo este legume originário da América Central. Tem um baixo valor energético, possuindo na sua constituição o beta-caroteno (pigmento predominante que lhe dá a cor alaranjada), sendo este convertido no organismo em vitamina A. Além desta vitamina possui ainda outras vitaminas e minerais importantes tais como: potássio, ferro, cálcio e magnésio. É frequentemente usada na cozinha portuguesa, sendo muito utilizada em sopas, pratos e sobremesas.

SEGUNDA-FEIRA, 07 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de alho francês com juliana de cenoura
Prato	Bacalhau com natas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ralada
Fruta/Sobremesa	Clementina

TERÇA-FEIRA, 08 DE JANEIRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de vitela
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e rúcula
Fruta/Sobremesa	Leite-creme

QUARTA-FEIRA, 09 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de couve coração com grão
Prato	Medalhões de pescada estufados com ervilhas
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

QUINTA-FEIRA, 10 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Peito de frango estufado com courgette e cogumelos
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Laranja

SEXTA-FEIRA, 11 DE JANEIRO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha “Se és curioso (a), lê...”
Prato	Massinha de cherne com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
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, 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

JANEIRO 2019 - Semana de 14 a 18

“Se és curioso(a), lê...”



O **salmão** é uma espécie de peixe de águas geladas, que é encontrado tanto em água doce (rios) como em água salgada (mares e oceanos). Esta espécie é uma ótima fonte de proteínas e ácidos gordos como ómega-3. É também rico em vitaminas e minerais como o cálcio, ferro, fósforo, selénio, zinco e proteínas de alto valor nutritivo, superior ao das carnes vermelhas. Além disso, as proteínas dos peixes são de fácil digestão, favorecendo a saúde e o aparelho digestivo. A sua cor laranja é obtida através da sua alimentação quando ingerem camarões, algas e microrganismos, acumulando nos seus tecidos adiposos a cor do camarão. Este pode ser consumido grelhado, assado e também cru em forma de sushi.

SEGUNDA-FEIRA, 14 DE JÁNEIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Jardineira de vitela com batata, cenoura e ervilhas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta/Sobremesa	Tangerina

TERÇA-FEIRA, 15 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de repolho lombardo
Prato	Peixe-espada preto grelhado
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Mousse de chocolate

QUARTA-FEIRA, 16 DE JANEIRO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Lombo de porco assado no forno com cebola e cenoura
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

QUINTA-FEIRA, 17 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Salmão assado no forno “Se és curioso (a), lê...”
Acompanhamento	Batata, brócolos e ovo cozido
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Laranja

SEXTA-FEIRA, 18 DE JANEIRO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz à Valenciana (carne de porco, peito de frango, argolas de lulas, salsicha, cenoura e ervilhas)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
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.