

EMENTA ESCOLAR

MARÇO 2019 - Semana de 04 A 08

“Se és curioso(a), lê...”



A **CENOURA** é um importante vegetal da roda dos alimentos, que contribui para aumentar a imunidade do nosso organismo, sendo um forte aliado no combate às infeções.

A maioria dos benefícios da cenoura pode ser atribuída ao betacaroteno (pigmento que lhe confere a cor alaranjada), e às fibras. Além disso, a cenoura é ainda muito rica em vitamina A, C, K, vitamina B8, potássio, ferro, e magnésio.

Pode ser consumida crua ou cozinhada, em sopas, sumos, pratos de carne e peixe e sobremesas, sendo um legume muito versátil e usado na cozinha portuguesa.

SEGUNDA-FEIRA, 04 DE MARÇO

<p>Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa</p>	<p>TOLERÂNCIA DE PONTO</p>
---	----------------------------

TERÇA-FEIRA, 05 DE MARÇO - CARNAVAL

<p>Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa</p>	<p>CARNAVAL</p>
---	-----------------

QUARTA-FEIRA, 06 DE MARÇO

<p>Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa</p>	<p>Sopa de nabiça Bacalhau cozido Batata, cenoura, grão e ovo cozido “Se és curioso(a), lê...” Salada de alface e rúcula Salada de fruta</p>
---	---

QUINTA-FEIRA, 07 DE MARÇO

<p>Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa</p>	<p>Sopa de feijão branco com espinafres Bifinhos de frango grelhados Massa tricolor Salada de alface, milho e tomate Pera</p>
---	---

SEXTA-FEIRA, 08 DE MARÇO

<p>Sopa Prato Acompanhamento Salada Fruta/Sobremesa</p>	<p>FERIADO MUNICIPAL</p>
---	--------------------------

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

MARÇO 2019 - Semana de 11 a 15

“Se és curioso(a), lê...”



A **BOLOTA** é um fruto seco, proveniente da azinheira, abundante no montado alentejano, que até há bem pouco tempo, tinha deixado de fazer parte da alimentação humana. Contudo, vários estudos desenvolvidos nos últimos anos, vieram demonstrar que este fruto tem vários benefícios nutricionais, sobretudo em pessoas que são alérgicas ao glúten, sendo muito rico em fibra, proteína e nutrientes essenciais e benéficos para a saúde.

SEGUNDA-FEIRA, 11 DE MARÇO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Kiwi

TERÇA-FEIRA, 12 DE MARÇO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Abrótea assada no forno com courgette
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Laranja

QUARTA-FEIRA, 13 DE MARÇO – IV SEMANA DA BOLOTA

Sopa	Creme de cenoura com bolota picada salteada “Se és curioso (a), lê...”
Prato	Lombo de porco com bolota e molho de citrinos
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Tangerina

QUINTA-FEIRA, 14 DE MARÇO

Sopa	Sopa de juliana de courgette
Prato	Posta de maruca com ervilhas em molho de tomate
Acompanhamento	Batata cozida
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

SEXTA-FEIRA, 15 DE MARÇO

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Cozido à Portuguesa com hortelã (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo e cenoura)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e tomate
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.