

# EMENTA ESCOLAR

NOVEMBRO 2018 - Semana de 05 a 09

“Se és curioso(a), lê...”



O grão de bico é uma leguminosa, com elevado teor de proteína, potássio, ferro e minerais como o cálcio e o magnésio.

É pobre em água, gordura e colesterol e rico em amido, sendo usado pelo organismo como fonte de energia. Há diversos investigadores que, tendo em conta os inúmeros benefícios e as propriedades desta leguminosa, a consideram um superalimento.

## SEGUNDA-FEIRA, 05 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com juliana de repolho
<b>Prato</b>	Borrego assado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Clementina

## TERÇA-FEIRA, 06 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Massinha de perca com delícias do mar
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pudim de baunilha

## QUARTA-FEIRA, 07 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração com <b>grão</b> “Sê és curioso(a), lê...”
<b>Prato</b>	Arroz de pato no forno
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

## QUINTA-FEIRA, 08 DE NOVEMBRO “Dia Europeu da alimentação e da cozinha saudável”

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada estufados
<b>Acompanhamento</b>	Puré de batata
<b>Salada</b>	Salada de alface e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja/Romã

## SEXTA-FEIRA, 09 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com juliana de cenoura
<b>Prato</b>	Bolonhesa de vitela
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Castanhas

**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

NOVEMBRO 2018 - Semana de 12 a 16

“Se és curioso(a), lê...”



O bacalhau é um peixe que faz parte da cozinha tradicional portuguesa, e é um dos alimentos mais consumidos e apreciados pelos portugueses. Apresenta uma elevada riqueza em proteínas, minerais como o fósforo, sódio, potássio, ferro, cálcio e ácidos gordos polinsaturados (ómega 3), que apresentam um efeito protetor sobre o sistema cardiovascular.

## SEGUNDA-FEIRA, 12 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça
<b>Prato</b>	<b>Bacalhau</b> à Brás “ <b>Sê és curioso(a), lê...</b> ”
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã/Dióspiro

## TERÇA-FEIRA, 13 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas vermelhas
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (carne de porco, peito de frango, argolas de lulas, salsicha, cenoura e ervilhas)
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## QUARTA-FEIRA, 14 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Salmão assado no forno
<b>Acompanhamento</b>	Batata, brócolos e ovo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja

## QUINTA-FEIRA, 15 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Cubinhos de vitela estufados com cenoura e ervilhas
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## SEXTA-FEIRA, 16 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de repolho lombardo
<b>Prato</b>	Peixe-espada preto frito
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de tomate
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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

NOVEMBRO 2018 - Semana de 19 a 23

“Se és curioso(a), lê...”



Os cogumelos são um alimento altamente nutritivo, possuem pouca gordura, são ricos em proteínas, fósforo, vitaminas do complexo B, ácido fólico, fibras e outros componentes essenciais à saúde e ao corpo humano. Possui um sabor exótico e são frequentemente classificados como vegetais, no entanto, pertencem ao grupo dos fungos.

## SEGUNDA-FEIRA, 19 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de juliana de repolho
Prato	Febras de porco estufadas
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura
Salada	Salada de alface e pepino
Fruta/Sobremesa	Laranja

## TERÇA-FEIRA, 20 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Empadão de arroz com atum no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Pera

## QUARTA-FEIRA, 21 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de acelgas e feijão branco
Prato	Strogonoff de peru com <b>cogumelos</b> “Sê és curioso(a), lê...”
Acompanhamento	Massa fusilli
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta/Sobremesa	Tangerina

## QUINTA-FEIRA, 22 DE NOVEMBRO

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Caldeirada de pescada com batata, cenoura e pimento
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Leite-creme

## SEXTA-FEIRA, 23 DE NOVEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Rancho à Portuguesa (repolho lombardo, grão, cenoura, vitela e frango)
Acompanhamento	Macarrão
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.

# EMENTA ESCOLAR

NOVEMBRO 2018 - Semana de 26 a 30

“Se és curioso(a), lê...”



O ovo é um alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais destacando essencialmente o ferro, zinco, fósforo, e potássio, trazendo diversos benefícios para a saúde ao nível do: fortalecimento dos músculos, produção de células, prevenção na perda de visão e ajuda no fortalecimento dos ossos, uma vez que contém também cálcio. Existem várias formas de cozinhar ovo: cozido, escalfado, mexido e estrelado são as mais usuais no dia-a-dia.

## SEGUNDA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Maruca cozida
<b>Acompanhamento</b>	Batata, feijão-frade e <b>ovo</b> cozido “Sê és curioso(a), lê...”
<b>Salada</b>	Salada de alface e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

## TERÇA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com tomilho
<b>Acompanhamento</b>	Massa tricolor
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Laranja

## QUARTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Arroz de bacalhau com berbigão
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## QUINTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça
<b>Prato</b>	Peitos de frango grelhados com limão
<b>Acompanhamento</b>	Batatas fritas
<b>Salada</b>	Salada de alface, couve-roxa e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã/Dióspiro

## SEXTA-FEIRA, 30 DE NOVEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de grão com espinafres
<b>Prato</b>	Filetes de pescada estufadas com molho de coentros
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Marmelo cozido com canela

**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

DEZEMBRO 2018 - Semana de 03 a 07

“Se és curioso(a), lê...”



As lentilhas fazem parte do grupo das leguminosa, fonte de proteína e fibras, muito ricas em vitaminas e minerais importantes para um sistema cardiovascular saudável. Apresentam-se em três cores distintas (castanhas, amarelas e vermelhas), sendo muito ricas em ferro e zinco ajudando o sistema imunitário, no combate à diabetes e à anemia. Mantém a saúde dos ossos e músculos, fortalecendo-os devido à concentração de cálcio e isoflavonas. Podem ser consumidas em sopas, cozidas, estufadas ou salteadas.

## SEGUNDA-FEIRA, 03 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salsichas grelhadas
Acompanhamento	Arroz salteado com cogumelos
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Kiwi

## TERÇA-FEIRA, 04 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de agrião com grão
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Salada russa (com maionese)
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Arroz doce

## QUARTA-FEIRA, 05 DE DEZEMBRO

Sopa	Caldo verde
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Massa concha
Salada	Salada de alface, pepino e cebola
Fruta/Sobremesa	Banana

## QUINTA-FEIRA, 06 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Empadão de atum (com arroz)
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
Fruta/Sobremesa	Maçã

## SEXTA-FEIRA, 07 DE DEZEMBRO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de batata e cebola
Prato	Bolonhesa de <b>lentilhas vermelhas</b> “Sê és curioso(a), lê...”
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Tangerina

**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

DEZEMBRO 2018 - Semana de 10 a 14

“Se és curioso(a), lê...”



O espinafre é um vegetal de folha verde escura, possui muito nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Tem grandes níveis de clorofila, betacarotenos, proteínas, fibras e vitaminas. Possui propriedades anti-inflamatórias, sendo muito importante na saúde dos olhos e da visão, ajuda também na oxigenação do sangue e na produção de energia.

## SEGUNDA-FEIRA, 10 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de <b>espinafres</b> “Sê és curioso(a), lê...”
Prato	Salmão assado no forno
Acompanhamento	Batata e couve-flor cozida
Salada	Salada de alface e rúcula
Fruta/Sobremesa	Maçã

## TERÇA-FEIRA, 11 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de alho francês
Prato	Ovos mexidos com cogumelos
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Laranja

## QUARTA-FEIRA, 12 DE DEZEMBRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Caldeirada de lulas com batata e macedónia de legumes
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface e rabanete
Fruta/Sobremesa	Tangerina

## QUINTA-FEIRA, 13 DE DEZEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com feijão branco
Prato	Peito de frango estufado com cenoura e nabo gratinado no forno
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Pera

## SEXTA-FEIRA, 14 DE DEZEMBRO – FIM DO 1º PERÍODO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Douradinhos de pescada forno
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, milho e rúcula
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

DEZEMBRO 2018 - Semana de 17 a 21

“Se és curioso(a), lê...”



Fruto seco de outono, as castanhas são uma fonte de energia e nutrientes, com baixo teor de gordura, apresentam na sua composição vitaminas, minerais e fibras, que ajudam na prevenção e manutenção de um organismo equilibrado e saudável. Podem ser consumidas cruas, cozidas ou assadas.

## SEGUNDA-FEIRA, 17 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Caldo do Rancho com massa cotovelo
<b>Prato</b>	Rancho à Lavrador (vitela, frango, cenoura, repolho lombardo, batata e grão)
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Banana

## TERÇA-FEIRA, 18 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Tiras de choco em molho de tomate
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Tangerina

## QUARTA-FEIRA, 19 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e aipo
<b>Prato</b>	Lombo de porco no forno com laranja e <b>castanhas</b> “Sê és curioso(a), lê...”
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

## QUINTA-FEIRA, 20 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados
<b>Acompanhamento</b>	Puré de batata
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pudim de morango

## SEXTA-FEIRA, 21 DE DEZEMBRO

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com feijão manteiga
<b>Prato</b>	Arroz de pato no forno
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, beterraba ralada e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	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

DEZEMBRO 2018 - Semana de 24 a 28

“Se és curioso(a), lê...”



A laranja é uma fruta cítrica, originária da laranjeira, trazida pelos portugueses da Ásia, pensa-se que por altura do século XVI. É muito apreciada por facilmente se adaptar aos vários tipos de solo e de clima. Tem vitaminas e nutrientes essenciais ao corpo humano, possuindo na sua constituição a vitamina C que é uma forte aliada no combate às gripes, resfriados e constipações. Possui ainda poucas calorias na sua composição, sendo ideal para sumos naturais. Tem um sabor doce e ácido ao mesmo tempo, sendo formada por gomos suculentos.

## SEGUNDA-FEIRA, 24 DE DEZEMBRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

**NATAL**

## TERÇA-FEIRA, 25 DE DEZEMBRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

**NATAL**

## QUARTA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Caldo verde  
Maruca cozida  
Batata, brócolos e ovo cozido  
Salada de alface, cenoura e cebola  
**Laranja** “Sê és curioso(a), lê...”

## QUINTA-FEIRA, 27 DE DEZEMBRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Sopa de couve coração  
Peru corado no forno  
Arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho e cogumelos)  
Salada de alface  
Kiwi/Banana

## SEXTA-FEIRA, 28 DE DEZEMBRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Creme de couve-flor  
Massinha de cherne com delícias do mar e coentros  
---  
Salada de alface e endívias  
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

DEZEMBRO 2018/JANEIRO 2019 - Semana de 31 a 04

“Se és curioso(a), lê...”



A maçã é uma fruta rica em água, nutrientes, vitaminas e antioxidantes, ajudando a controlar o sistema digestivo, circulatório e nervoso. Ajuda ainda a manter os dentes saudáveis prevenindo o aparecimento de infeções e cáries. Pode ser consumida ao natural (crua com ou sem casca), cozida, assada no forno ou até mesmo em sumos naturais em conjunto com outras frutas ou legumes.

## SEGUNDA-FEIRA, 31 DE DEZEMBRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

**VÉSPERA ANO NOVO**

## TERÇA-FEIRA, 01 DE JANEIRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

**ANO NOVO**

## QUARTA-FEIRA, 02 DE JANEIRO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Sopa de nabíça  
Almôndegas de vitela em molho de tomate  
Esparguete  
Salada de alface, rúcula e milho  
Tangerina

## QUINTA-FEIRA, 03 DE JANEIRO – INÍCIO DO 2º PERÍODO

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Sopa de acelgas e feijão branco  
Arroz de bacalhau  
---  
Salada de alface, cenoura ralada e cebola  
Pudim mandarin

## SEXTA-FEIRA, 04 DE JANEIRO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa  
Prato  
Acompanhamento  
Salada  
Fruta/Sobremesa

Creme de abóbora com juliana de cenoura  
Alho francês à Brás  
---  
Salada de alface e tomate  
**Maçã** “Sê 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, 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.