

Ementa Escolar – Semana 1

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de Grão e Espinafres
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e massa lacinhos
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Prato	Maruca no forno com batatinha assada
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de Espinafres
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Guarnição	Salada com rúcula, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão com mogango
	Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas e cenoura
	Guarnição	Salada de Tomate, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura com ervilhas
	Prato	Arroz de Pato
	Guarnição	Salada de Alface, rúcula e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, 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, tremço 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 2021/2022.

Ementa Escolar - Semana 2

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Caldo-Verde
	Prato	Argolas de pata em molho de tomate c/batatinhas
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de Nabiça
	Prato	Bifinhos de peru com arroz de ervilhas
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Corvina Gratinada com Alecrim, arroz
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Porco estufado com puré de batata
	Guarnição	Salada de agrião, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira Prato Vegetariano	Sopa	Sopa de Repolho com Cenoura
	Prato	Legumes à bras
	Guarnição	Salada de couve-roxa, alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, 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, tremço 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 2021/2022.

Ementa Escolar – Semana 3

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de grão com repolho
	Prato	Frango estufado com esparguete
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Creme de Abóbora com hortelã
	Prato	Douradinhos no forno, com arroz de cenoura
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Sopa de Couve-Lombarda com feijão
	Prato	Jardineira de Vitela
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce: leite-creme
5ªfeira	Sopa	Sopa Macedónia
	Prato	Pescada com batatinhas de azeite e vinagre
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Puré de Feijão
	Prato	Lombinho de porco com Arroz de Coentros
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos. Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, 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, tremço 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 2021/2022.

Ementa Escolar – Semana 4

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Caldeirada de Peixe e Lulas
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Frango Estufado com legumes
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Creme de Batata-Doce com lentilhas
	Prato	Massada de salmão com legumes
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Caldo-Verde
	Prato	Frango Assado com Batatinhas à provençal
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Sopa Camponesa
	Prato	Empadão de Peixe (c/arroz)
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, 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 2021/2022.

Ementa Escolar – Semana 5

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com alho-francês
	Prato	Almondegas com esparguete
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Puré de Feijão
	Prato	Abrótea assada com puré de batata
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Sopa Macedónia
	Prato	Frango corado c/limão e arroz
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Sopa Camponesa
	Prato	Feijoada de Choquinhos com legumes
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Creme de cenoura com aipo
	Prato	Bifinhos de Perú com massa
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, 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, tremço 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 2021/2022.

Ementa Escolar – Semana 6

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com couve galega
	Prato	Maruca Cozida com batata e brócolos
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Creme de Batata-Doce com lentilhas
	Prato	Lombo de porco assado com arroz
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Massinha de Peixe
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Arroz de pato
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Sopa de cenoura com ovo picado
	Prato	Solha gratinada com puré de batata
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, 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 2021/2022.