





AGRUPAMENTO DE ESCOLAS IULIO DANTAS - Ementa do Mês de OUTUBRO de 2016

<p align="center">Dias da Semana</p> <p>BOM APETITE!</p>	<p align="center">2ª Feira</p>	<p align="center">3ª Feira</p>	<p align="center">4ª Feira</p>	<p align="center">5ª Feira</p>	<p align="center">6ª Feira</p>
<p align="center">1ª Semana</p> 	<p>Dia 3 Sopa – Creme de courgete Prato – Douradinhos (forno) com arroz de tomate Salada - alface, cenoura ralada e cebola Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 4 Sopa – Juliana Prato – Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas cozidas Salada - alface tomate e cebola. Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 5 Feriado</p> 	<p>Dia 6 Sopa – Feijão verde Prato – Salmão grelhado com batata cozida e couve de bruxelas Salada - cenoura e couve roxa ralada e alface Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 7 Sopa – Caldo verde Prato- Bife de peru de cebolada Salada - couve branca ralada, beterraba e pepino Sobremesa – Fruta a)</p>
<p align="center">2ª Semana</p> 	<p>Dia 10 Sopa – Canja (massa) Prato – Medalhões de pescada gratinada com arroz de legumes Salada - alface, cenoura ralada e cebola Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 11 Sopa – Alface Prato – Frango grelhado com batata frita Salada - tomate, pepino e cebola. Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 12 Sopa – Feijão catarino com lombardo Prato – Peixe espada branco grelhado com batata e brócolos cozidos Salada - alface, cenoura e beterraba ralada. Sobremesa – gelatina</p>	<p>Dia 13 Sopa – Espinafres Prato – Cozido de grão com carne de porco e massa Salada - tomate, alface e cebola. Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 14 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato – Bacalhau assado no forno com batata assada Salada - alface, beterraba ralada e cebola. Sobremesa - Fruta a)</p>
<p align="center">3ª Semana</p> 	<p>Dia 17 Sopa – Alho francês Prato – Hambúrgueres de vaca grelhados com puré de batata Salada - tomate, alface e couve roxa ralada. Sobremesa - Fruta a)</p>	<p>Dia 18 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato – Salada de grão, bacalhau e ovo Salada - beterraba ralada, cenoura ralada e alface. Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 19 Sopa – Creme de espargos Prato – Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete Salada - alface, tomate e cebola. Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 20 Sopa – Feijão verde Prato – Salmão grelhado com batata e feijão verde cozidos Salada - cenoura, alface e cebola. Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 21 Sopa – Couve lombarda Prato – Febras de porco estufadas com massa tricolor Salada - alface tomate e cebola. Sobremesa – Fruta a)</p>



4ª Semana

Dia 24

Sopa – Caldo verde

Prato – Caldeirada de chocos

Salada - alface, cenoura ralada e beterraba ralada.

Sobremesa – Fruta a)

Dia 25

Sopa – Creme de courgete

Prato – Bife de peru grelhados com arroz de feijão

Salada - tomate, pepino e cebola.

Sobremesa – Fruta a)

Dia 26

Sopa – Feijão encarnado com repolho

Prato – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos

Salada - cenoura ralada, beterraba ralada e alface.

Sobremesa – Fruta a)

Dia 27

FERIADO MUNICIPAL

Dia 28

Sopa – Coentros

Prato – Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)

Salada - cenoura ralada, couve roxa ralada e couve branca ralada.

Sobremesa – gelatina



5ª Semana

Dia 31

Sopa – Juliana

Prato – Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos

Salada - couve branca ralada, beterraba ralada, e cebola

Sobremesa – Fruta a)

a) Fruta da época – 3 variedades