





AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Novembro de 2016

<p>Dias</p> <p>Semana</p>	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 		<p><b>Dia 1</b> <i>Feriado de Todos os Santos</i></p> 	<p><b>Dia 2</b> <b>Sopa</b> – Nabiças <b>Prato</b> – Frango assado no forno com massa fusilli <b>Salada</b> – alface, cenoura ralada e cebola <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>	<p><b>Dia 3</b> <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres <b>Prato</b> – Massinha de peixe (três peixes) <b>Salada</b> – alface, beterraba e cenoura raladas <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 4</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda <b>Prato</b> – Feijoada de carne com arroz branco <b>Salada</b> - tomate, cenoura ralada e cebola. <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p><b>Dia 7</b> <b>Sopa</b> – Creme de abóbora com agrião <b>Prato</b> Filetes/Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e cebola <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>	<p><b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b> – Cubos de carne de vaca de tomatada com esparguete <b>Salada</b> - cenoura ralada, beterraba ralada e couve branca ralada <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> – Nabiças <b>Prato</b> – Bacalhau à Brás <b>Salada</b> - alface, cebola e tomate <b>Sobremesa</b> – gelatina</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda <b>Prato</b> – Bife de peru grelhado com arroz de feijão <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>	<p><b>Dia 11</b> <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres <b>Prato</b> – Perca no forno (tomate e cebola) com batata assada e feijão verde salteado <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e cebola <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>
<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Caldo verde <b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilhas e cenoura <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde <b>Prato</b> – Abrótea no forno com batata assada e brócolos cozidos <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e beterraba ralada <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>	<p><b>Dia 16</b> <b>Sopa</b> – Juliana <b>Prato</b> – Bifinhos de porco com natas e cogumelos com esparguete <b>Salada</b> - alface, couve roxa ralada e cebola <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>	<p><b>Dia 17</b> <b>Sopa</b> – Creme de feijão manteiga e repolho <b>Prato</b>- Salada russa de pescada <b>Salada</b> - beterraba ralada, couve branca ralada e alface <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 18</b> <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça <b>Prato</b> – Frango grelhado com massa tricolor <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e cebola <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>

<p><b>4ª Semana</b></p> 	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> – Alface   <b>Prato</b> – Caldeirada de lulas   <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e beterraba ralada   <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Repolho   <b>Prato</b> – Perna de peru assada no forno com esparguete  <b>Salada</b> - couve branca ralada beterraba ralada e pepino  <b>Sobremesa</b> – gelatina</p>	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Agrião   <b>Prato</b> – Salada de grão, bacalhau, ovo   <b>Salada</b> - alface, cebola e tomate   <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres   <b>Prato</b> – Bife de peru grelhado com arroz de cenoura  <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola   <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> – Feijão catarino com lombardo  <b>Prato</b> – Maruca no forno (tomate, cebola) com batata assada e feijão verde cozido   <b>Salada</b> - alface, couve roxa ralada e cebola   <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>
<p><b>5ª Semana</b></p> 	<p><b>Dia 28</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça   <b>Prato</b>-Filetes/Medalhões de pescada gratinada no forno com arroz de ervilhas   <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e cebola   <b>Sobremesa</b> Fruta a)</p>	<p><b>Dia 29</b>  <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres   <b>Prato</b> – Bife de peru com cogumelos (s/natas) com esparguete   <b>Salada</b> - cenoura ralada, beterraba ralada e couve branca ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor   <b>Prato</b> – Macarrão de salmão e brócolos gratinado (bechamel)   <b>Salada</b> - alface, cebola e tomate   <b>Sobremesa</b> – Fruta a)</p>		

a) Fruta da época – 3 variedades