

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

<p>Dias</p> <p>Semana</p>	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
				<p>Dia 1 Feriado</p> 	<p>Dia 2</p> <p>Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Arroz de frango</p> <p>Salada - tomate, cenoura ralada e cebola.</p> <p>Sobremesa - Fruta a)</p>
	<p>Dia 5</p> <p>Sopa – Couve lombarda</p> <p>Prato – Bacalhau cozido com ovo e batata cozida</p> <p>Salada - alface, cenoura ralada e cebola</p> <p>Sobremesa - Fruta a)</p>	<p>Dia 6</p> <p>Sopa – Creme de Courgete</p> <p>Prato – Massa fusilli com frango (molho de tomate)</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa - Fruta a)</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa – Grão com massa</p> <p>Prato – Solha frita com arroz de tomate</p> <p>Salada - alface, cebola e tomate</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 8 Feriado</p> 	<p>Dia 9</p> <p>Sopa – Creme de espargos</p> <p>Prato – Borrego estufado com batata frita</p> <p>Salada - couve branca ralada, couve roxa ralada e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa - Fruta a)</p>
 <p>Feliz Natal!!!</p> <p><small>by:jeffestanislaw</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>Sopa – Creme de courgete</p> <p>Prato - Arroz de polvo</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 13</p> <p>Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Costeletas de porco grelhadas com esparguete</p> <p>Salada - alface, cenoura ralada e beterraba ralada</p> <p>Sobremesa - Fruta a)</p>	<p>Dia 14</p> <p>Sopa – Creme de abóbora com agrião</p> <p>Prato – Salmão no forno com batata assada</p> <p>Salada - alface, couve roxa ralada e cebola</p> <p>Sobremesa - Fruta a)</p>	<p>Dia 15</p> <p>Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato- Cozido de grão com frango</p> <p>Salada - beterraba ralada, couve branca ralada e alface</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 16</p> <p>Sopa – Feijão encarnado com repolho</p> <p>Prato – Maruca no forno (gratinada) com arroz de cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Salada – couve roxa ralada, cenoura ralada e alface</p> <p>Sobremesa - Pudim</p>

a)Fruta da época – 3 variedades

