



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Janeiro de 2017

<p>Dias</p> <p>Semana</p>	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		<p><b>Dia 3</b> <b>Sopa</b> – Espinafres</p> <p><b>Prato</b> - Almôndegas estufadas com esparguete</p> <p><b>Salada</b> – alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; Soja</p>	<p><b>Dia 4</b> <b>Sopa</b> – Canja (massa)</p> <p><b>Prato</b> – Filetes/Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas</p> <p><b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p><b>Dia 5</b> <b>Sopa</b> – Creme de feijão manteiga e repolho</p> <p><b>Prato</b> – Frango assado no forno com puré de batata</p> <p><b>Salada</b> – Alface, cenoura ralada e couve branca ralada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Leite e produtos à base de leite</p>	<p><b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Caldo verde</p> <p><b>Prato</b> – Macarrão de salmão e brócolos gratinado</p> <p><b>Salada</b> – Cenoura ralada, milho cozido e beterraba ralada</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; Leite</p>
	<p><b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> – Agrião</p> <p><b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilhas e cenoura</p> <p><b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>Sopa</b> – Grão com massa</p> <p><b>Prato</b> – Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p><b>Salada</b> – Tomate, pepino e cebola</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; Ovos; Peixes</p>	<p><b>Dia 11</b> <b>Sopa</b> – Alho francês</p> <p><b>Prato</b> – Bifinhos de porco com natas, cogumelos e esparguete</p> <p><b>Salada</b> - alface, beterraba ralada e cenoura ralada</p> <p><b>Sobremesa</b> – gelatina b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p><b>Dia 12</b> <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor</p> <p><b>Prato</b> – Empadão de atum</p> <p><b>Salada</b> – Cenoura ralada, beterraba ralada e cebola</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Ovos; Peixes; Leite</p>	<p><b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Nabiças</p> <p><b>Prato</b> – Bife de peru grelhado com arroz de feijão</p> <p><b>Salada</b> – Alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem</p>
	<p><b>Dia 16</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda</p> <p><b>Prato</b> – Maruca no forno (tomata e cebola) com batata assada e feijão verde cozido</p> <p><b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes</p>	<p><b>Dia 17</b> <b>Sopa</b> – Alface</p> <p><b>Prato</b> – Arroz de pato</p> <p><b>Salada</b> - cenoura ralada, beterraba ralada e milho cozido</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem</p>	<p><b>Dia 18</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Salmão grelhado com batata cozida</p> <p><b>Salada</b> - alface, tomate e cebola</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes</p>	<p><b>Dia 19</b> <b>Sopa</b> – Creme de courgete</p> <p><b>Prato</b>- Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilha</p> <p><b>Salada</b> - beterraba ralada, cenoura ralada e milho cozido</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Não tem</p>	<p><b>Dia 20</b> <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Massinha de peixe</p> <p><b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e cebola</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; Crustáceos; Peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Rojões (carne de porco) com batata frita  <b>Salada</b> - alface, pepino e cenoura ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> – Repolho  <b>Prato</b> – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de tomate  <b>Salada</b> – tomate, cebola e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – gelatina  b) Cereais com glúten;  Peixes</p>	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> - Creme de cenoura com nabiça  <b>Prato</b> – Massa fustili com frango (molho de tomate)  <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e beterraba ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Creme de feijão manteiga e repolho  <b>Prato</b>- Peixe espada branco grelhado com batata e brócolos cozidos  <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres  <b>Prato</b> – Cozido de grão com frango  <b>Salada</b> – cenoura ralada, couve roxa ralada e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>
	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> – Creme de espargos  <b>Prato</b> – Empadão de carne de vaca  <b>Salada</b> - alface, pepino e cenoura ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Ovos; Leite</p>	<p><b>Dia 31</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> – Feijoada de chocos com arroz branco  <b>Salada</b> – tomate, cebola e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – gelatina  b) Não tem</p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios