



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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
			<p>Dia 1</p> <p>Sopa – Couve lombarda</p> <p>Prato – Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 2</p> <p>Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho</p> <p>Prato – Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p>Salada – Alface, cenoura ralada e couve branca ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Ovos; peixes</p>	<p>Dia 3</p> <p>Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Frango assado no forno com massa tricolor</p> <p>Salada – Cenoura ralada, milho cozido e beterraba ralada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
	<p>Dia 6</p> <p>Sopa – Caldo Verde</p> <p>Prato – Salada russa de pescada</p> <p>Salada - alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Bife de peru de cebolada com esparguete</p> <p>Salada – Tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 8</p> <p>Sopa – Repolho</p> <p>Prato – Maruca no forno (gratinada) com arroz de ervilhas</p> <p>Salada - alface, beterraba ralada e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa – gelatina</p> <p>b) Peixes</p>	<p>Dia 9</p> <p>Sopa – Creme de cenoura com nabiça</p> <p>Prato – Jardineira de frango</p> <p>Salada – Cenoura ralada, beterraba ralada e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 10</p> <p>Sopa – Grão com massa</p> <p>Prato – Solha frita com arroz de tomate</p> <p>Salada – Alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes</p>
	<p>Dia 13</p> <p>Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Almôndegas estufadas com esparguete</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 14</p> <p>Sopa – Feijão Verde</p> <p>Prato – Abrótea no forno com batata e feijão cozidos</p> <p>Salada - cenoura ralada, beterraba ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 15</p> <p>Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Perna de porco assada no forno com puré de batata</p> <p>Salada - alface, tomate e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Leite</p>	<p>Dia 16</p> <p>Sopa – Alface</p> <p>Prato- Lombos de pescada de cebolada com arroz de legumes</p> <p>Salada - beterraba ralada, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 17</p> <p>Sopa – Creme de brócolos e couve flor</p> <p>Prato – Cozido de grão com frango</p> <p>Salada - alface, cenoura ralada e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

	<p>Dia 20</p> <p>Sopa – Creme de ervilhas</p> <p>Prato – Massa de atum</p> <p>Salada - alface, pepino e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão</p> <p>Salada – tomate, cebola e milho cozido</p> <p>Sobremesa – gelatina</p> <p>b) Não tem</p>	<p>Dia 22</p> <p>Sopa - Feijão catarino com lombardo</p> <p>Prato – Bacalhau à Brás</p> <p>Salada- alface, cenoura ralada e beterraba ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 23</p> <p>Sopa – Espinafres</p> <p>Prato- Frango assado no forno com esparguete</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 24</p> <p>Sopa – Canja (massa)</p> <p>Prato – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p>Salada – cenoura ralada, couve roxa ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes; ovos</p>
	<p><i>Interrupção do Carnaval</i></p>				

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios