






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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 				<p>Dia 2 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)</p> <p>Salada – Alface, cenoura ralada e couve branca ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 3 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de tomate</p> <p>Salada – Cenoura ralada, milho cozido e beterraba ralada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>
2ª Semana 	<p>Dia 6 Sopa – Creme de cenoura com nabiça</p> <p>Prato – Massa fusilli com frango (molho de tomate)</p> <p>Salada - alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 7 Sopa – Grão com massa</p> <p>Prato Carapaus grelhados com batata cozida</p> <p>Salada – Tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 8 Sopa – Couve lombarda</p> <p>Prato – Febras de porco estufadas com esparguete</p> <p>Salada - alface, beterraba ralada e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa – gelatina</p> <p>b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 9 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Empadão de atum</p> <p>Salada – Cenoura ralada, beterraba ralada e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Produtos à base de leite</p>	<p>Dia 10 Sopa – Creme de abóbora com agrião</p> <p>Prato – Bife de peru com cogumelos e natas, com arroz branco</p> <p>Salada – Alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Produtos à base de leite</p>
3ª Semana 	<p>Dia 13 Sopa – Repolho</p> <p>Prato – Macarrão de salmão e brócolos gratinado</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Produtos à base de leite</p>	<p>Dia 14 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Feijoada de carne</p> <p>Salada - cenoura ralada, beterraba ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 15 Sopa – Creme de feijão branco</p> <p>Prato – Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p>Salada - alface, tomate e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Ovos</p>	<p>Dia 16 Sopa – Coentros</p> <p>Prato- Frango assado no forno com massa fusilli</p> <p>Salada - beterraba ralada, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 17 Sopa – Nabiças</p> <p>Prato – Medalhões de pescada gratinada com arroz de ervilhas</p> <p>Salada - alface, cenoura ralada e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Produtos à base de leite</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 20</p> <p>Sopa – Espinafres</p> <p>Prato- Empadão de carne de vaca</p> <p>Salada - alface, pepino e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p> <p>b) Produtos à base de leite</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Peixe espada branco grelhado com batata cozida e feijão verde salteado</p> <p>Salada – tomate, cebola e milho cozido</p> <p>Sobremesa – gelatina</p> <p>b) Peixes</p>	<p>Dia 22</p> <p>Sopa - Juliana</p> <p>Prato – Arroz de frango com ervilhas e cenoura</p> <p>Salada- alface, cenoura ralada e beterraba ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p> <p>b) Não tem</p>	<p>Dia 23</p> <p>Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato- Maruca no forno com batata assada e brócolos cozidos</p> <p>Salada - tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p> <p>b) Peixes</p>	<p>Dia 24</p> <p>Sopa – Creme de brócolos e couve flor</p> <p>Prato – Costeletas de porco grelhadas com esparguete</p> <p>Salada – cenoura ralada, couve roxa ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p> <p>b) Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 27</p> <p>Sopa – Creme de abóbora com agrião</p> <p>Prato – Salada russa de atum</p> <p>Salada – alface, beterraba e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a)</p> <p>b) Peixes</p>	<p>Dia 28</p> <p>Sopa – Repolho</p> <p>Prato – Perna de porco assada no forno com massa fusilli</p> <p>Salada – tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a)</p> <p>b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 29</p> <p>Sopa – Creme de grão com espinafres</p> <p>Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate</p> <p>Salada – alface, cenoura ralada e couve roxa</p> <p>Sobremesa Fruta a)</p> <p>b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 30</p> <p>Sopa – Couve lombarda</p> <p>Prato – Bife de peru de cebolada com esparguete</p> <p>Salada – tomate, pepino e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a)</p> <p>b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 31</p> <p>Sopa – Alho francês</p> <p>Prato - Filetes/Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas</p> <p>Salada - alface, couve roxa e cebola</p> <p>Sobremesa – Pudim</p> <p>b) Peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alérgenos