




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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3ª Semana 			<p>Dia 19 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Febras de porco grelhadas com arroz de ervilhas</p> <p>Salada – Alface, cenoura ralada e couve branca ralada</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 20 Sopa – Grão com espinafres</p> <p>Prato – Lombo de pescada de cebolada com batata e brócolos</p> <p>Salada – alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa – Fruta a)</p>	<p>Dia 21 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato – Esparguete à bolonhesa</p> <p>Salada – Cenoura ralada, milho cozido e beterraba ralada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
4ª Semana 	<p>Dia 24 Sopa – Sopa de alface</p> <p>Prato – Bacalhau à Brás</p> <p>Salada - Alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 25 Feriado</p> 	<p>Dia 26 Sopa – Sopa Juliana</p> <p>Prato – Bife de peru grelhado com arroz de feijão</p> <p>Salada - alface, beterraba ralada e cenoura ralada</p> <p>Sobremesa – gelatina b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 27 Sopa – Creme de feijão branco</p> <p>Prato – Salada russa com atum e ovo</p> <p>Salada – Cenoura ralada, beterraba ralada e cebola</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Ovos</p>	<p>Dia 28 Sopa – Creme de cenoura com nabiça</p> <p>Prato – Frango no forno com massa tricolor</p> <p>Salada – Alface, cenoura ralada e milho cozido</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios