

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Maio de 2017**

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 	<p><b>Dia 1 Feriado</b></p> 	<p><b>Dia 2</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Couve Flor com Brócolos  <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de tomate    <b>Salada</b> – alface, cenoura ralada e milho cozido    <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Peixe</p>	<p><b>Dia 3</b>  <b>Sopa</b> – Agrião    <b>Prato</b> – Febras grelhadas com esparguete    <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola    <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten;</p>	<p><b>Dia 4</b>  <b>Sopa</b> – Nabiça    <b>Prato</b> – Salada de feijão frade com atum e ovos    <b>Salada</b> – Alface, cenoura ralada e couve branca ralada    <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixe; ovos</p>	<p><b>Dia 5</b>  <b>Sopa</b> – Creme de grão com Espinafres  <b>Prato</b> – Bife de peru estufado com arroz de ervilhas  <b>Salada</b> – Cenoura ralada, milho cozido e beterraba ralada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Não tem</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p><b>Dia 8</b>  <b>Sopa</b> – Repolho    <b>Prato</b> – Salmão no forno com batata cozida e couve de bruxelas    <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e milho cozido    <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 9</b>  <b>Sopa</b> – Caldo Verde    <b>Prato</b> – Bife de peru com cogumelos e natas com arroz branco    <b>Salada</b> – Tomate, pepino e cebola    <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Produtos à base de leite</p>	<p><b>Dia 10</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Feijão Branco  <b>Prato</b> – Bacalhau cozido com ovo, batata e cenoura    <b>Salada</b> - alface, beterraba ralada e cenoura ralada    <b>Sobremesa</b> – pudim  b) Peixes; ovos</p>	<p><b>Dia 11</b>  <b>Sopa</b> – Nabiça    <b>Prato</b> – Salada de frango desfiado com massa fusilli (milho, cenoura)    <b>Salada</b> – Cenoura ralada, beterraba ralada e cebola    <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 12</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres    <b>Prato</b> – Filetes de pescada/panados no forno com arroz de ervilhas    <b>Salada</b> – Alface, cenoura ralada e milho cozido    <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 15</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Cenoura  <b>Prato</b> – Perna de peru no forno com massa fusilli  <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 16</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Grão com Nabiça  <b>Prato</b> – Arroz de polvo  <b>Salada</b> - cenoura ralada, beterraba ralada e milho cozido  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Moluscos</p>	<p><b>Dia 17</b>  <b>Sopa</b> – Agrião  <b>Prato</b> – Jardineira de frango  <b>Salada</b> - alface, tomate e cebola  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 18</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b>- Peixe espada no forno com batata e feijão verde  <b>Salada</b> - beterraba ralada, cenoura ralada e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Couve Flor com Brócolos  <b>Prato</b> – Costeletas de porco grelhadas com arroz de legumes  <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e cebola  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Não tem</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Feijão Verde  <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de tomate  <b>Salada</b> - alface, pepino e cenoura ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Canja  <b>Prato</b> – Ervilhas com ovos e carne de porco  <b>Salada</b> – tomate, cebola e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – gelatina  b) Ovos</p>	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> - Coentros  <b>Prato</b> – Empadão de atum  <b>Salada</b> - alface, cenoura ralada e beterraba ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b>- Frango no forno com massa tricolor  <b>Salada</b> - tomate, pepino e cebola  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Feijão Catarino com Lombardo  <b>Prato</b> – Maruca no forno com batata assada  <b>Salada</b> – cenoura ralada, couve roxa ralada e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p><b>Dia 29</b>  <b>Sopa</b> – Alho Francês  <b>Prato</b> – Febras de cebolada com puré de batata  <b>Salada</b> - alface, pepino e cenoura ralada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Leite</p>	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> – Creme de grão com Nabiça  <b>Prato</b> – Pescada assada no forno com batata assada e feijão verde  <b>Salada</b> – tomate, cebola e milho cozido  <b>Sobremesa</b> – gelatina  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 31</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Espargos  <b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilhas e cenouras  <b>Salada</b> – alface, cenoura ralada e milho cozido  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Não tem</p>		

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios