

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 				<p>Dia 1 Sopa – Sopa de Espinafres Prato – Salada de grão com bacalhau Salada – Alface, cenoura ralada e couve branca ralada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe</p>	<p>Dia 2 Sopa – Sopa de Repolho Prato – Bife de peru com cogumelos e natas e arroz branco Salada – Cenoura ralada, milho cozido e beterraba ralada Sobremesa Fruta a) b) Produtos à base de leite</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p>Dia 5 Sopa – Sopa de Agrião Prato – Salada russa com atum e ovo Salada - alface, cenoura ralada e milho cozido Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 6 Sopa – Creme de Cenoura Prato – Febras grelhadas com esparguete Salada – Tomate, pepino e cebola Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 7 Sopa – Creme de Feijão Branco Prato – Peixe espada no forno com batata e feijão verde Salada - alface, beterraba ralada e cenoura ralada Sobremesa – pudim b) Peixes;</p>	<p>Dia 8 Sopa – Sopa de couve Lombarda Prato – Salada de frango desfiado com massa fusilli (milho, cenoura) Salada – Cenoura ralada, beterraba ralada e cebola Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 9 Sopa – Grão com massa Prato – Carapau frito com arroz de tomate Salada – Alface, cenoura ralada e milho cozido Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>
<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 12 Sopa – Alho Francês Prato – Esparguete à Bolonesa Salada - alface, pepino e cenoura ralada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 13 Sopa – Sopa Juliana Prato – Salada de feijão frade com atum e ovos Salada – tomate, cebola e milho cozido Sobremesa – Fruta a) b) Peixe; Ovos</p>	<p>Dia 14 Sopa – Creme de Couve Flor com brócolos Prato – Bife de peru estufado com arroz de ervilhas Salada - alface, cenoura ralada e beterraba ralada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 15 Feriado  Hoje estamos comemorando Dia de Corpus Christ</p>	<p>Dia 16 Sopa – Espinafres Prato – Peixe espada no forno com batata e feijão verde Salada - alface, beterraba ralada e cenoura ralada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 19 Sopa – Legumes Prato – Costeletas de porco grelhadas com massa fusilli Salada - alface, pepino e cenoura ralada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 20 Sopa – Feijão com couve Prato – Carapau assado com batata cozida Salada – tomate, cebola e milho cozido Sobremesa – gelatina b) Não tem</p>	<p>Dia 21 Sopa - Juliana Prato – Frango no forno com esparguete Salada - alface, cenoura ralada e beterraba ralada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 22 Sopa – Caldo verde Prato- Empadão de atum Salada - tomate, pepino e cebola Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 23 Sopa – Creme de cenoura Prato – Salada de Frango desfiado com massa tricolor (milho e cenoura) Salada – cenoura ralada, couve roxa ralada e milho cozido Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 26 Sopa – Grão com massa Prato – Pescada assada no forno com batata assada e feijão verde Salada - alface, pepino e cenoura ralada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><i>BOAS FÉRIAS</i></p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios