

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

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

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

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

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios