

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Setembro de 2017

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
2ª Semana 	<b>BOM ANO LETIVO</b>		<b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b> – Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Não tem	<b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas <b>Prato</b> – Massa de atum <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes	<b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda <b>Prato</b> – Bife de peru com cogumelos (s/ natas) com batata frita <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem
3ª Semana  Outono 	<b>Dia 18</b> <b>Sopa</b> – Agrião <b>Prato</b> – Maruca no forno (gratinada) com arroz de ervilhas <b>Vegetariano</b> – Jardineira vegetariana <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes;	<b>Dia 19</b> <b>Sopa</b> – Sopa Juliana <b>Prato</b> – Salada de frango (massa) <b>Vegetariano</b> – Macarronada de legumes gratinada (natas de soja) <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten	<b>Dia 20</b> <b>Sopa</b> – Grão com massa <b>Prato</b> – Carapaus grelhados com batata cozida <b>Vegetariano</b> – Ervilhas com ovos <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – gelatina b) Peixes; ovos; cereais com glúten	<b>Dia 21</b> <b>Sopa</b> – Alface <b>Prato</b> – Almondegas estufadas com esparguete <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fusilli, rúcula e legumes salteados <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta b) Cereais com glúten	<b>Dia 22</b> <b>Sopa</b> – Creme de Feijão manteiga e repolho <b>Prato</b> – Arroz de bacalhau <b>Vegetariano</b> – Peixinhos da horta com arroz de tomate <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes
4ª Semana 	<b>Dia 25</b> <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor <b>Prato</b> – Bife de peru estufado com massa tricolor <b>Vegetariano</b> – Esparguete com salteado de legumes <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten	<b>Dia 26</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de tomate <b>Vegetariano</b> – Salada de feijão frade, cenoura milho, tomate, salsa <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – gelatina b) Peixes	<b>Dia 27</b> <b>Sopa</b> – Espinafres <b>Prato</b> – Carne de vaca assada no forno com esparguete <b>Vegetariano</b> – Gratinado de legumes (molho bechamel) com arroz de ervilhas <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – gelatina b) Cereais com glúten	<b>Dia 28</b> <b>Sopa</b> – Canja (massa) <b>Prato</b> – Salada russa de pescada <b>Vegetariano</b> – Rancho vegetariano <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; Ovos; Cereais com glúten	<b>Dia 29</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda <b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilhas e cenoura <b>Vegetariano</b> – Omelete de legumes <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Ovos

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios