








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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 2 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato – Abrótea no forno com batata assada e brócolos cozidos Vegetariano – Salada de feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Produtos à base de soja</p>	<p>Dia 3 Sopa – Feijão encarnado com repolho Prato – Febras de porco grelhadas com arroz de legumes Vegetariano – Massa espiral com legumes salteados Salada – Variada Sobremesa - Gelatina b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 4 Sopa – Alho francês Prato – Salada de grão, bacalhau e ovo Vegetariano – Feijoada de cogumelos com arroz branco Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 5 Feriado</p> 	<p>Dia 6 Sopa – Nabiças Prato – Massa fussili com frango Vegetariano – Arroz de lentilhas e cenoura Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
2ª Semana 	<p>Dia 9 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Arroz de Tamboril Vegetariano – Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo) Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Aipo</p>	<p>Dia 10 Sopa – Creme de curgete Prato – Frango assado no forno com puré de batata Vegetariano - Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos) Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Leite</p>	<p>Dia 11 Sopa – Juliana Prato – Macarrão de salmão e brócolos gratinado Vegetariano – Tagliatelle de legumes com molho de tomate Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 12 Sopa – Repolho Prato – Hambúrgueres de vaca grelhados com arroz de feijão Vegetariano – Grão de bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 13 Sopa – Caldo verde Prato – Pescada cozida com ovo e feijão verde cozido Vegetariano – Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovos</p>
3ª Semana 	<p>Dia 16 Sopa – Espinafres Prato- Dia da Alimentação Vegetariano - Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas) Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten;</p>	<p>Dia 17 Sopa – Grão com massa Prato – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de tomate Vegetariano – Cogumelos e curgete no forno com arroz de tomate Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 18 Sopa – Alface Prato – Feijoada de carne Vegetariano – Couve estufada com lentilhas e batata cozida Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 19 Sopa – Nabiças Prato- Bacalhau assado no forno com batata assada e brócolos cozidos Vegetariano – Massa fussili vegetariana Salada - Variada Sobremesa – Gelatina b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 20 Sopa – Creme de grão com agrião Prato – Arroz à valenciana Vegetariano – Grão de bico estufado com caril e batata Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 23 Sopa – Alho francês Prato – Empadão de atum (batata) Vegetariano – Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 24 Sopa – Creme de brócolos e couve flor Prato – Cozido de grão com frango Vegetariano – Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa) Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 25 Sopa - Feijão verde Prato – Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados Vegetariano - Rancho vegetariano Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 26 Sopa – Juliana Prato- Lombo de porco assado no forno com massa tricolor Vegetariano - Estufado de couve com massa tricolor Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 27 Feriado Municipal</p> 
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 30 Sopa – Caldo verde Prato – Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) Vegetariano - Empadão de legumes Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 31 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato – Pizza Vegetariano – Estufado de cogumelos com massa macarronete e jardineira de legumes Salada – Variada Sobremesa – Pudim b) Peixes; Cereais com glúten</p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios