

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 			<p><b>Dia 1</b> <i>Feriado de Todos os Santos</i></p> 	<p><b>Dia 2</b> <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça <b>Prato</b> – Frango grelhado com arroz de feijão <b>Vegetariano</b> – Jardineira de legumes <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem</p>	<p><b>Dia 3</b> <b>Sopa</b> – Grão com massa <b>Prato</b> – Maruca no forno com batata assada e brócolos cozidos <b>Vegetariano</b> - Mistura de legumes chineses, brócolos e puré de batata <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten, Peixes</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p><b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Espinafres <b>Prato</b> – Jardineira de frango <b>Vegetariano</b> – Esparguete vegetariano <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 7</b> <b>Sopa</b> – Nabiças <b>Prato</b> – Salmão no forno com batata e feijão verde cozidos <b>Vegetariano</b> – Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde cozidos) <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes</p>	<p><b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas <b>Prato</b> – Bife de peru grelhado com arroz de cenoura <b>Vegetariano</b> – Cogumelos estufados com arroz de cenoura <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Gelatina b) Não tem</p>	<p><b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b> – Salada fria de feijão frade, atum, ovo <b>Vegetariano</b> – Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes: ovos;</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>Sopa</b> – Grão com massa <b>Prato</b> – Arroz de coelho <b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>
<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Repolho <b>Prato</b> – Massinha de peixe <b>Vegetariano</b> – Empadão de legumes e lentilhas <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p><b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Agrião <b>Prato</b> – Cozido de grão com carne de porco e massa <b>Vegetariano</b> – Cozido de grão com legumes <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde <b>Prato</b> – Abrótea no forno com batata e brócolos cozidos <b>Vegetariano</b> – Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes</p>	<p><b>Dia 16</b> <b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b>- Hambúrgueres de vaca grelhados com esparguete <b>Vegetariano</b> – Hambúrgueres de vegetais com esparguete <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 17</b> <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça <b>Prato</b> – Peixe espada branco frito com arroz de tomate <b>Vegetariano</b> – Legumes salteados com arroz de tomate <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixe</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 20</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> – Frango assado no forno com puré de batata  <b>Vegetariano</b> – Empadão de Legumes  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> – Creme de curgete  <b>Prato</b> – Feijoada de polvo com arroz branco  <b>Vegetariano</b> – Feijoada de cogumelos e lentilhas  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> - Juliana  <b>Prato</b> – Esparguete à bolonhesa (vaca)  <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa vegetariana  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres  <b>Prato</b>- Perca no forno com batata assada e feijão verde cozido  <b>Vegetariano</b> – Arroz de lentilhas e feijão verde  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> – Canja (massa)  <b>Prato</b> – Ervilhas com ovos  <b>Vegetariano</b> - – Ervilhas com ovos  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Pudim  b) Cereais com glúten; ovos</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Couve lombarda  <b>Prato</b> – Macarrão de salmão e brócolos gratinado  <b>Vegetariano</b> - Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p><b>Dia 28</b>  <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor  <b>Prato</b> – Jardineira de vaca  <b>Vegetariano</b> – Salada de batata com grão-de-bico, couve  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 29</b>  <b>Sopa</b> – Feijão encarnado com repolho  <b>Prato</b> – Filetes/Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas  <b>Vegetariano</b> – Panadinhos de vegetais com arroz de ervilhas  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> – Feijão verde  <b>Prato</b> – Bifinhos de porco, natas e cogumelos com esparguete  <b>Vegetariano</b>- Esparguete com vegetais  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alérgenos