






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

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

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

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios