

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 4 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato - Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Guisado de cogumelos com massa espiral Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 5 Sopa – Nabiças Prato – Cozido de grão com frango Vegetariano – Cozido de grão com legumes Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 6 Sopa – Creme de feijão manteiga com repolho Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura Vegetariano -Hambúrgueres de vegetais com arroz de cenoura Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 7 Sopa – Caldo verde Prato – Perna de peru assada no forno com massa tricolor Vegetariano – Feijão estufado com caril e batata Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b)) Cereais com glúten;</p>	<p>Dia 8 Feriado</p> 
2ª Semana 	<p>Dia 11 Sopa – Couve lombarda Prato – Massinha de peixe Vegetariano – Arroz malandrino com feijão branco e tomate Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes</p>	<p>Dia 12 Sopa – Alho francês Prato – Costeletas de porco grelhadas com puré de batata Vegetariano- Panadinhos de vegetais com puré de batata Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 13 Sopa – Espinafres Prato – Salada de grão, bacalhau, ovo Vegetariano – Salada de grão de bico com batata, cenoura e ervilha Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Ovos</p>	<p>Dia 14 Sopa – Juliana Prato – Frango assado no forno com esparguete Vegetariano – Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 15 Sopa – Creme de ervilhas Prato Filetes/Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas Vegetariano –Lentilhas estufadas com ratatouille Salada – Variada Sobremesa Pudim b) Peixes</p>
3ª Semana 	<p>FELIZ NATAL</p> <p>BOM ANO DE 2018</p>				

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios