

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3ª Semana 	Dia 18 Sopa – Cenoura Prato – Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilha Vegetariano – Hambúrgueres vegetarianos com arroz de ervilha Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes	Dia 19 Sopa – Espinafres Prato – Carne vaca com macarrão Vegetariano – Arroz de lentilhas com feijão verde Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten	Dia 20 Sopa – Feijão verde Prato – Pescada cozida com ovo e batata Vegetariano – Legumes estufados Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovo	Dia 21 Sopa – Feijão com couve Prato – Arroz de frango com cenoura e ervilha Vegetariano – Feijoada Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b)) Não tem	Dia 22 Sopa – Alho francês Prato – Filetes de pescada (forno) com arroz de cenoura Vegetariano – Jardineira Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b)) Peixes
4ª Semana 	Dia 25 NATAL	Dia 26 Sopa – Abóbora Prato – Hambúrgueres com arroz de ervilha Vegetariano - Hambúrgueres de vegetais Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem	Dia 27 Sopa – Alho francês Prato – Filetes de pescada panados no forno com batata assada Vegetariano – Legumes estufados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;	Dia 28 Sopa – Espinafres Prato – Almôndegas com esparguete Vegetariano – Arroz de cogumelos Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten	Dia 29 Sopa – Feijão Prato – Maruca cozida com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Cozido de grão com legumes Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes
3ª Semana 	Dia 1 Janeiro 2018 Ano Novo	Dia 2 Janeiro 2018 Sopa – Espinafres Prato – Salada russa com ovo e feijão frade Vegetariano - Ervilhas com ovos Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos	FELIZ NATAL BOM ANO DE 2018		

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios