

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Março de 2018

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 				<b>Dia 1</b> <b>Sopa</b> – Canja (massa) <b>Prato</b> Filetes/Medalhões de pescada gratinada com arroz de ervilhas <b>Vegetariano</b> – Gratinado de legumes com arroz de ervilhas <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten	<b>Dia 2</b> <b>Sopa</b> – Feijão catarino com lombardo <b>Prato</b> – Rojões (carne de porco) com batata frita <b>Vegetariano</b> Hambúrguer vegetariano com batatas fritas <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem
2ª Semana 	<b>Dia 5</b> <b>Sopa</b> – Alface <b>Prato</b> – Abrótea no forno com batata assada e couve de bruxelas <b>Vegetariano</b> – Salteado de legumes com arroz branco <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes	<b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilhas e cenouras <b>Vegetariano</b> – Lasanha vegetariana <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten	<b>Dia 7</b> <b>Sopa</b> – Grão com massa <b>Prato</b> – Bacalhau à Brás <b>Vegetariano</b> – Alho francês à Brás (sem ovo) <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Gelatina b) Cereais com glúten; ovos	<b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> Creme de espargos <b>Prato</b> – Febras de porco grelhadas com puré de batata <b>Vegetariano</b> – Legumes assados no forno com cuscuz ou massa tricolor <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; Derivados de leite	<b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> – Espinafres <b>Prato</b> – Massinha de peixe <b>Vegetariano</b> – Esparguete com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten
3ª Semana 	<b>Dia 12</b> <b>Sopa</b> – Repolho <b>Prato</b> – Bife de peru de cebolada com massa fusili <b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com batata cozida <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten	<b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Agrião <b>Prato</b> – Empadão de atum (batata) <b>Vegetariano</b> – Empadão de legumes <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; leite	<b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça <b>Prato</b> – Feijoada de carne com arroz branco <b>Vegetariano</b> – Feijoada vegetariana com arroz branco <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Não tem	<b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Creme de feijão branco <b>Prato</b> - Peixe espada branco grelhado com batata e brócolos cozidos <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fusili, rúcula e legumes salteados <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes ;Cereais com glúten	<b>Dia 16</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda <b>Prato</b> – Frango assado no forno com esparguete <b>Vegetariano</b> - Bolonhesa de soja com esparguete <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten;

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> – Lombos de pescada de cebolada com batata e feijão verde cozidos  <b>Vegetariano</b> – Alho francês à Brás (s/ ovo)  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 20</b>  <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Almôndegas estufadas com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Strogonoff de seitan com esparguete  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> - Creme de grão com espinafres  <b>Prato</b> – Carapau frito com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b> – Macarronada de legumes  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes: Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor  <b>Prato</b>- Peru assado no forno (peito) com arroz de feijão  <b>Vegetariano</b> – Beringela grelhada com arroz de feijão  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Canja (massa)  <b>Prato</b> – Salada fria de feijão frade, atum, ovo  <b>Vegetariano</b> – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Pudim  b) Peixes; Cereais com glúten: ovos</p>
<p>5ª Semana</p> 	<h1>Páscoa Feliz</h1>				

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios