





AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Abril de 2018

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
2ª Semana 	<p>Dia 9 Sopa – Agrião Prato – Hambúrgueres de vaca grelhados com arroz de feijão Vegetariano- Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 10 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Bacalhau à Brás Vegetariano – Alho francês à Brás (s/ ovo) Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	<p>Dia 11 Sopa – Espinafres Prato – Frango assado no forno com esparguete Vegetariano – Legumes assados no forno com cuscuz Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 12 Sopa – Juliana Prato – Abrótea no forno com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Tortilha vegetariana Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 13 Sopa – Creme de courgete Prato – Bife de peru de cebolada com massa tricolor Vegetariano – Seitan de cebolada com batata cozida Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
3ª Semana 	<p>Dia 16 Sopa – Caldo verde Prato – Filetes/ Medalhões de pescada gratinada no forno com arroz de ervilhas Vegetariano – Gratinado de legumes com arroz de ervilhas Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 17 Sopa – Creme de feijão branco Prato – Jardineira de frango Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 18 Sopa – Repolho Prato – Massinha de peixe Vegetariano – Macarronada de legumes Salada - Variada Sobremesa – Gelatina b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 19 Sopa – Feijão verde Prato – Costeletas de porco grelhadas com arroz de legumes Vegetariano- Beringela grelhada com arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 20 Sopa – Creme de cenoura com nabiça Prato – Salmão no forno com batata cozida e couve de bruxelas Vegetariano – Tofu espiritual Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes;</p>
4ª Semana 	<p>Dia 23 Sopa – Creme de brócolos e couve flor Prato – Bife de peru estufado com puré de batata Vegetariano – Estufado de grão de bico com couve branca e cenoura Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p>Dia 24 Sopa – Espinafres Prato – Carapau frito com arroz de tomate Vegetariano – Peixinhos da horta com arroz de tomate Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes;</p>	<p>Dia 25 Feriado </p>	<p>Dia 26 Sopa – Creme de ervilhas Prato- Febras de porco grelhadas com esparguete Vegetariano – Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada - Variada Sobremesa – Pudim b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 27 Sopa – Canja (massa) Prato – Salada russa (atum) Vegetariano-Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios



Dia 30

Sopa – Alho francês

Prato – Esparguete à
Bolonesa (carne de vaca)

Vegetariano – Bolonesa
de soja com esparguete

Salada - Variada

Sobremesa – Fruta a)

b) Cereais com glúten

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios