

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