

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3ª Semana 	<p><b>Dia 17</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça  <b>Prato</b>–Hambúrgueres de vaca grelhados com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Hamburguer vegetariano com esparguete  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 18</b>  <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas  <b>Prato</b> – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de cenoura  <b>Vegetariano</b> – Peixinhos da horta com arroz de tomate  <b>Salada</b>- - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Não tem</p>	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Repolho  <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 20</b>  <b>Sopa</b> – Alho Francês  <b>Prato</b> – Macarrão de salmão e brócolos gratinado  <b>Vegetariano</b> – Macarrão com legumes gratinados  <b>Salada</b>- - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten;  peixes</p>	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> – Agrião  <b>Prato</b> – Lombo de porco assado no forno com puré de batata  <b>Vegetariano</b> – Salteado de legumes com puré de batata  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Produtos à base de leite</p>
4ª Semana Outono 	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> – Sopa Juliana  <b>Prato</b> – Peixe espada branco frito 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 25</b>  <b>Sopa</b> – Feijão Verde  <b>Prato</b> – Bife de peru de cebolada com massa tricolor  <b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com esparguete  <b>Salada</b>- - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres  <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> – gelatina  b) Peixes; ovos;</p>	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor  <b>Prato</b> – Salada de frango (massa)  <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fusilli, rúcula e legumes salteados  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 28</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> – Maruca no forno, (tomate e cebola) com brócolos cozidos e batata assada  <b>Vegetariano</b> – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Peixes</p>
	<h2 style="font-size: 2em;">BOM ANO LETIVO</h2>				

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios