

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Outubro de 2018

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 1 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Arroz à Valenciana Vegetariano – Arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 2 Sopa – Creme de grão com espinafres Prato – Salada russa de pescada Vegetariano – Salada vegetariana Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 3 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Febras de porco estufadas com esparguete Vegetariano – Beringela recheada Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 4 Sopa – Alho francês Prato – Carapaus grelhados com batata cozida Vegetariano – Seitan de cebolada com batata cozida Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 5 Feriado</p> 
2ª Semana 	<p>Dia 8 Sopa – Couve lombarda</p> <p>Prato – Frango assado no forno com arroz de legumes Vegetariano – Couve roxa, cenoura com cuscuz Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 9 Sopa – Creme de feijão branco</p> <p>Prato – Bacalhau à Brás Vegetariano – Alho francês à Brás Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 10 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) Vegetariano – Bolonhesa de soja com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Gelatina b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 11 Sopa – Coentros</p> <p>Prato – Feijoada de chocos com arroz branco Vegetariano - Feijoada vegetariana Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 12 Sopa – Nabiças Prato – Bife de peru grelhado com puré de batata e feijão verde salteado Vegetariano – Feijão verde salteado Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>
3ª Semana 	<p>Dia 15 Sopa – Repolho</p> <p>Prato-Massinha de peixe Vegetariano - Legumes salteados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 16 Sopa – Creme de brócolos e couve-flor Prato – Cozido de grão com frango Vegetariano – Couve lombarda, cenoura, cebola Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 17 Sopa – Creme de feijão branco Prato– Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos Vegetariano – Couve estufada com lentilhas e batata cozida Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixe, ovo</p>	<p>Dia 18 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato -Almôndegas estufadas com esparguete Vegetariano – Ervilhas estufadas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 19 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Patéis de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano – Peixinhos da horta com arroz de tomate Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 22 Sopa – Alho francês Prato – Jardineira de vaca Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 23 Sopa – Grão com massa Prato – Maruca no forno (gratinada) Vegetariano – Couve flor, brócolos e curgete com bechamel Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixe; Derivados de leite</p>	<p>Dia 24 Sopa - Couve lombarda Prato – Bife de peru com cogumelos (s/ natas) com massa fassili Vegetariano – Legumes salteados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 25 Sopa – Creme de espargos Prato- Salada fria de feijão frade, atum, ovo Vegetariano – Salada de feijão frade, cenoura, milho, tomate, salsa e azeitonas pretas Salada - Variada Sobremesa – Pudim b) Peixe; ovos</p>	<p>Dia 26 Sopa – Feijão verde Prato- Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão Vegetariano – Beringela grelhada com arroz de feijão Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 29 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato – Solha assada no forno com batata assada Vegetariano - Salteado de legumes com batata assada Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe</p>	<p>Dia 30 Sopa – Caldo verde Prato – Arroz de frango com ervilhas e cenoura Vegetariano – Ervilhas estufadas Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 31 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato – Bacalhau cozido s/ovo com grão e brócolos cozidos Vegetariano – Omelete de vegetais Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe; ovos</p>		

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios