





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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 				<p>Dia 1 <i>Feriado de Todos os Santos</i></p> 	<p>Dia 2 Sopa – Espinafres Prato – Carne de vaca assada no forno com esparguete Vegetariano- Strogonoff de seitan com esparguete Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
2ª Semana 	<p>Dia 5 Sopa – Agrião Prato – Frango grelhado com puré de batata e feijão verde salteado Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com puré de batata Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Produtos à base de leite</p>	<p>Dia 6 Sopa – Juliana Prato – Macarrão de salmão e brócolos gratinados (bechamel) Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten; Produtos à base de leite</p>	<p>Dia 7 Sopa – Couve lombarda Prato – Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão Vegetariano – Beringela grelhada com arroz de feijão Salada - Variada Sobremesa – Gelatina b) Não tem</p>	<p>Dia 8 Sopa – Creme de grão com espinafres Prato – Arroz de tamboril Vegetariano – Salada vegetariana Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Crustáceos</p>	<p>Dia 9 Sopa – Nabiças Prato – Bife de peru de cebolada com esparguete Vegetariano – Seitan de cebolada com batata cozida Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
3ª Semana 	<p>Dia 12 Sopa – Caldo verde Prato – Peixe espada branco frito com arroz de ervilhas Vegetariano – Peixinhos da horta com arroz de ervilhas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes; OVOS</p>	<p>Dia 13 Sopa – Alface Prato – Massa fusilli com frango (molho de tomate) Vegetariano – Salada de massa fusilli com alface, rúcula e legumes salteados Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 14 Sopa – Feijão verde Prato – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos Vegetariano – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten; ovos; soja</p>	<p>Dia 15 Sopa – Creme de brócolos e couve flor Prato- Feijoada de carne com arroz branco Vegetariano – Feijoada vegetariana Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 16 Sopa – Creme de feijão branco Prato – Empadão de atum (batata) Vegetariano – Arroz de lentilhas com beringela e courgette salteada Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe; Produtos à base de leite</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 19 Sopa – Espinafres Prato – Perna de peru assada no forno com esparguete Vegetariano – Legumes estufados (brócolos, couve branca e roxa, cenoura) com cuscuz Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 20 Sopa – Alho francês Prato – Bacalhau com natas Vegetariano – Tofu espiritual Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Produtos à base de leite; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 21 Sopa - Creme de cenoura com nabiça Prato – Almôndegas estufadas com massa fusilli Vegetariano – Bolonhesa de soja com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 22 Sopa – Grão com massa Prato- Carapaus grelhados com batata e feijão verde cozidos Vegetariano – Alho francês à brás com natas de soja Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten; soja; Produtos à base de leite</p>	<p>Dia 23 Sopa – Juliana Prato – Febras de porco grelhadas com arroz de feijão Vegetariano – Estufado de grão-de-bico com couve branca e cenoura Salada – Variada Sobremesa – Gelatina b) Não tem</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 26 Sopa – Agrião Prato – Carne de vaca assada no forno com esparguete Vegetariano - Esparguete com salteado de cogumelos courgette e ervilhas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 27 Sopa – Creme de courgette Prato – Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 28 Sopa – Caldo verde Prato – Arroz de pato Vegetariano – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Soja</p>	<p>Dia 29 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Salada fria de feijão frade, atum, ovo Vegetariano- Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas pretas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 30 Sopa – Canja (massa) Prato – Ervilhas com ovos Vegetariano- Ervilhas com ovos Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; ovos</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios