

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p><b>Dia 3</b>  <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Maruca no forno (tomate, cebola) com batata e brócolos cozidos  <b>Vegetariano</b> – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 4</b>  <b>Sopa</b> – Creme de Abóbora com agrião  <b>Prato</b> – Cozido de grão com massa (carne de porco)  <b>Vegetariano</b> – Estufado de grão de bico com couve branca e cenoura  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 5</b>  <b>Sopa</b> – Creme de feijão manteiga com repolho  <b>Prato</b> – Bacalhau à Brás    <b>Vegetariano</b> – Alho francês à Brás  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Peixes, ovos</p>	<p><b>Dia 6</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> – Salada de frango (massa)    <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fassili com alface, rúcula e legumes salteados  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) ) Cereais com glúten;</p>	<p><b>Dia 7</b>  <b>Sopa</b> – Feijão verde  <b>Prato</b> – Arroz de tamboril    <b>Vegetariano</b> – Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja e milho  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) ) Peixes; crustáceos; soja</p>
2ª Semana 	<p><b>Dia 10</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde    <b>Prato</b> – Esparguete à Bolonhesa    <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja com esparguete    <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten; soja</p>	<p><b>Dia 11</b>  <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres  <b>Prato</b> – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de legumes  <b>Vegetariano</b>- Hamburguer vegetariano com arroz de legumes  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 12</b>  <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve-flor  <b>Prato</b> – Feijoada de carne com arroz branco    <b>Vegetariano</b> – Ervilhas com ovos    <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) ovos</p>	<p><b>Dia 13</b>  <b>Sopa</b> – Grão com massa  <b>Prato</b> – Carapaus grelhados com batata cozida e feijão verde salteado  <b>Vegetariano</b> – Legumes estufados (brócolos, couve branca e roxa, cenoura) com cuscuz  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p><b>Dia 14</b>  <b>Sopa</b> – Repolho    <b>Prato</b> Empadão de atum    <b>Vegetariano</b>-Macarrão com legumes gratinados    <b>Salada</b> – Variada    <b>Sobremesa</b> Pudim  b) Peixes; derivados de leite; Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

3ª Semana



FELIZ NATAL

*BOM ANO DE 2019*

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios