






## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Fevereiro de 2019

Dias  Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 					<b>Dia 1</b> <b>Sopa</b> – Juliana <b>Prato</b> – Arroz de Tamboril <b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; Crustáceos; soja
2ª Semana 	<b>Dia 4</b> <b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b> – Almondegas estufadas com esparguete <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; soja	<b>Dia 5</b> <b>Sopa</b> – Creme de feijão branco <b>Prato</b> – Salmão no forno com batata assada e feijão verde salteado <b>Vegetariano</b> – Legumes assados no forno com cuscuz <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten	<b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde <b>Prato</b> – Salada de frango (massa) <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fusili com alface, rúcula e legumes salteados <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Gelatina b) Cereais com glúten	<b>Dia 7</b> <b>Sopa</b> – Agrião <b>Prato</b> – Feijoada de chocos com arroz branco <b>Vegetariano</b> – Feijoada vegetariana com arroz branco <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Moluscos	<b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> – Repolho <b>Prato</b> – Bife de peru com cogumelos (s/ natas) e puré de batata <b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com puré de batata <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Derivados de leite
3ª Semana 	<b>Dia 11</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda <b>Prato</b> - Filetes de pescada panados (forno) com arroz de ervilhas <b>Vegetariano</b> – Peixinho da horta com arroz de ervilhas <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; ovo	<b>Dia 12</b> <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve flor <b>Prato</b> - Cozido de grão com frango <b>Vegetariano</b> – Estufado de grão de bico com couve branca e cenoura <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Não tem	<b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Espinafres <b>Prato</b> - Salada russa (atum) <b>Vegetariano</b> – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; ovo	<b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Nabiças <b>Prato</b> - Febras de porco estufadas com esparguete <b>Vegetariano</b> – Alho Francês à Brás com natas de soja <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja; natas	<b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Grão com massa <b>Prato</b> – Carapaus fritos com arroz de tomate <b>Vegetariano</b> -Gratinado de legumes com arroz de tomate <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 18</b>  <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas  <b>Prato</b> – Carne de vaca assada no forno com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten; soja</p>	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Feijão catarino com lombardo  <b>Prato</b> – Pastéis de bacalhau com arroz de feijão  <b>Vegetariano</b> – Beringela grelhada com arroz de feijão  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; ovos</p>	<p><b>Dia 20</b>  <b>Sopa</b> – Canja (massa)  <b>Prato</b> – Ervilhas com ovos  <b>Vegetariano</b> – Ervilhas com ovos  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten; ovos</p>	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> – Couve lombarda  <b>Prato</b>- Pescada cozida com ovo, batata e feijão verde cozidos  <b>Vegetariano</b> – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; ovos</p>	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Creme de abóbora com agrião  <b>Prato</b> – Bife de peru de cebolada com arroz de legumes  <b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com arroz de legumes  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Pudim  b) Ovo; Derivados de leite</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> – Peixe espada branco frito com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b> – Peixinho da horta com arroz de tomate  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixe; Ovo</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça  <b>Prato</b> – Lombo de porco assado no forno com massa tricolor  <b>Vegetariano</b> – Hambúrguer vegetariano com massa tricolor  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Alface  <b>Prato</b> – Salada de grão, bacalhau, ovo  <b>Vegetariano</b> – Salada de grão, batata, brócolos, cenoura cozida e milho, ovo  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixe; ovo;</p>	<p><b>Dia 28</b>  <b>Sopa</b> – Feijão encarnado com repolho  <b>Prato</b> – Arroz à Valenciana  <b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Crustáceos; soja</p>	

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios