






AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Março de 2019

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 					<p>Dia 1 Sopa – Caldo Verde</p> <p>Prato – Maruca no forno (tomate e cebola) com batata e brócolos cozidos Vegetariano-Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>
2ª Semana 	<p><i>Interrupção do Carnaval</i></p>			<p>Dia 7 Sopa - Espinafres</p> <p>Prato – Esparguete à bolonhesa (carne vaca)</p> <p>Vegetariano-Bolonhesa de soja com esparguete Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 8 Sopa – Grão com massa Prato – Medalhões de pescada gratinado com arroz de ervilhas Vegetariano – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten; soja</p>
3ª Semana 	<p>Dia 11 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Empadão de atum (batata)</p> <p>Vegetariano – Tofu espiritual Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Leite</p>	<p>Dia 12 Sopa – Nabiças</p> <p>Prato – Bife de peru grelhado com arroz de feijão</p> <p>Vegetariano – Beringela grelhada com arroz de feijão Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 13 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos Vegetariano – Alho francês à brás com natas de soja Salada - Variada Sobremesa - Gelatina b) Peixes, ovos, soja</p>	<p>Dia 14 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato- Frango estufado 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 15 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Feijoada de chocos com arroz branco</p> <p>Vegetariano- Feijoada vegetariana com arroz branco Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 18 Sopa – Caldo verde Prato – Bifinhos de porco com natas, cogumelos e puré de batata Vegetariano – Seitan de cebolada com puré de batata Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Leite e produtos à base de leite</p>	<p>Dia 19 Sopa – Feijão catarino com lombardo Prato – Douradinhos (forno) com arroz de legumes Vegetariano – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas pretas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 20 Sopa - Creme de cenoura com nabiça Prato – Cozido de grão com frango Vegetariano – Estufado de grão-de-bico com couve branca e cenoura Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 21 Sopa – Feijão encarnado com repolho Prato- Carapaus fritos com batata cozida e feijão verde salteado Vegetariano – Salteado de legumes com batata assada Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 22 Sopa – Agrião Prato – Carne de vaca assada no forno com massa tricolor Vegetariano–Hambúrguer vegetariano com massa tricolor Salada – Variada Sobremesa – Pudim b) Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 25 Sopa – Feijão verde Prato – Macarrão de salmão e brócolos gratinado (bechamel) Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Leite; Cereais com glúten;</p>	<p>Dia 26 Sopa – Alho francês Prato – Arroz de frango com ervilhas e cenoura Vegetariano – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Soja</p>	<p>Dia 27 Sopa – Espinafres Prato – Maruca no forno (tomate, cebola) com batata assada e brócolos cozidos Vegetariano – Salada de massa fusilli com alface, rúcula e legumes salteados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 28 Sopa – Alface Prato – Almondegas estufadas com esparguete Vegetariano-Bolonesa de soja com esparguete Salada – Variada Sobremesa – Pudim b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 29 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato – Peixe espada branco frito com arroz de tomate Vegetariano – Peixinho da horta com arroz de ervilhas Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos; Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios