

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 1 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Frango assado no forno com arroz de cenoura</p> <p>Vegetariano- Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Soja</p>	<p>Dia 2 Sopa – Creme de cenoura com nabiça</p> <p>Prato – Bacalhau cozido com ovo, grão e brócolos cozidos</p> <p>Vegetariano – Salada de feijão-frade, cenoura cozida, milho tomate, salsa e azeitonas pretas</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	<p>Dia 3 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Arroz de Pato</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com arroz de legumes</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 4 Sopa – Feijão catarino com lombardo</p> <p>Prato – Carapaus grelhados com batata e feijão-verde cozidos</p> <p>Vegetariano– Hambúrguer vegetariano com massa tricolor</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 5 Sopa – Creme de grão com espinafres</p> <p>Prato – Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)</p> <p>Vegetariano – Bolonhesa de soja com esparguete</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa- Gelatina b) Cereais com glúten; soja</p>
2ª e 3ª Semanas 	<h1 style="font-family: cursive;">Páscoa Feliz</h1>				
4ª Semana 		<p>Dia 23 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho</p> <p>Prato – Salmão no forno com batata e couves-de-bruxelas cozidas</p> <p>Vegetariano – Legumes estufados (brócolos, couve-branca e roxa, cenoura) com cuscuz</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes</p>	<p>Dia 24 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Salada de frango (massa)</p> <p>Vegetariano – Salada de massa fusilli com alface, rúcula e legumes salteados</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 25 Feriado </p>	<p>Dia 26 Sopa – Creme de abóbora com agrião</p> <p>Prato – Caldeirada de chocos</p> <p>Vegetariano – Feijoada vegetariana</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

	<p>Dia 29 Sopa – Juliana 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 30 Sopa – Feijão- verde Prato – Salada russa (atum) Vegetariano – Salada de feijão-frade, cenoura cozida, milho tomate, salsa e azeitonas pretas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	
--	---	--	--

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios