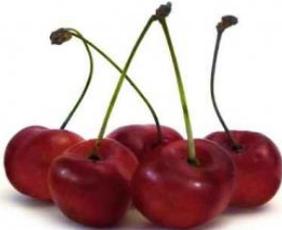
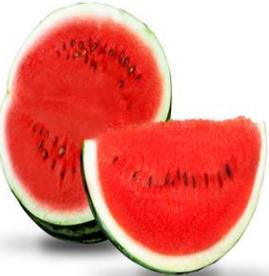


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Junho de 2019

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 	<p>Dia 3 Sopa – Alho francês Prato – Frango assado no forno com massa fusilli Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 4 Sopa – Canja (massa) Prato – Salada fria de feijão-frade, atum, ovo Vegetariano – Salada de feijão-frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes, ovo; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 5 Sopa – Juliana Prato – Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas Vegetariano – Seitan de cebolada com arroz de ervilhas Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 6 Sopa – Caldo verde Prato – Bacalhau cozido sem ovo com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Alho francês à Brás Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 7 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato – Almondegas estufadas com esparguete Vegetariano – Bolonhesa de soja Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten, soja</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p>Dia 10 Feriado </p>	<p>Dia 11 Sopa – Espinafres Prato – Salada russa de pescada Vegetariano – Salada de grão, batata, brócolos, cenoura cozida, milho e ovo Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	<p>Dia 12 Sopa – Repolho Prato – Bifinhos de porco com natas e cogumelos com arroz de cenoura Vegetariano – Legumes estufados (brócolos, couve branca e roxa, cenoura com cuscuz Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; derivados de leite</p>	<p>Dia 13 Sopa – Grão com massa Prato – Carapaus grelhados com batata e feijão-verde cozidos Vegetariano – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada – Variada Sobremesa - Pudim b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 14 Sopa – Agrião Prato – Salada de frango (massa) Vegetariano – Salada de massa fusilli com alface, rúcula e legumes salteados Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 17 Sopa – Alface Prato- Empadão de atum (batata) Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Derivados de leite; Peixes</p>	<p>Dia 18 Sopa – Creme de cenoura com nabiça Prato – Hambúrgueres de vaca grelhados com massa fusilli Vegetariano – Hambúrgueres vegetariano com massa fusilli Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten;</p>	<p>Dia 19 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Peixe espada branco frito com arroz de tomate Vegetariano – Peixinhos da horta com arroz de tomate Salada - Variada Sobremesa - Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 20 Feriado Corpo de Deus </p>	<p>Dia 21 Sopa - Espinafres Prato – Almondegas com esparguete Vegetariano – Legumes salteados com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 24 Sopa – Nabiça Prato – Salada de atum e ovo Vegetariano – Salada vegetariana Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	<p>Dia 25 Sopa – Couve Prato – Arroz de pato Vegetariano – Arroz de Açafrão Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 26 Sopa – Creme de cenoura Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de açafrão Vegetariano – Pastéis de bacalhau com arroz de açafrão Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 27 Sopa – Creme de feijão Prato-Hambúrgueres com massa Vegetariano-Hambúrgueres vegetarianos com massa Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 28 Sopa - Creme de ervilhas Prato – Salmão grelhado com batata cozida Vegetariano – Seitan de cebolada com batata cozida Salada - Variada Sobremesa – Pudim b) Peixes</p>
 <p><i>BOAS FÉRIAS</i></p>					

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios