



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Fevereiro de 2020

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 3 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Almôndegas estufadas com esparguete</p> <p>Vegetariano– Bolonhesa de soja</p> <p>Salada - Variada Sobremesa -Fruta a) b)Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 4 Sopa – Creme de feijão branco com espinafres</p> <p>Prato – Salmão no forno com batata assada e feijão verde salteado</p> <p>Vegetariano – Legumes assados no forno com batata</p> <p>Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 5 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato – Salada de frango (massa)</p> <p>Vegetariano – Salada de massa fusili com alface e legumes salteados</p> <p>Salada- Variada Sobremesa –Gelatina b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 6 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Arroz de polvo</p> <p>Vegetariano – Arroz com açafraão de legumes</p> <p>Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 7 Sopa – Repolho</p> <p>Prato – Bife de peru com cogumelos (com natas) e puré de batata</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com puré de batata</p> <p>Salada –Variada Sobremesa Fruta a) b) Derivados de leite</p>
2ª Semana 	<p>Dia 10 Sopa – Alface</p> <p>Prato- Filetes de pescada panados (forno) com arroz de ervilhas</p> <p>Vegetariano – Peixinho da horta com arroz de ervilhas</p> <p>Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixes; ovo;Cereais com glúten</p>	<p>Dia 11 Sopa – Creme de brócolos e couve flor</p> <p>Prato - Cozido de grão com frango</p> <p>Vegetariano – Estufado de grão de bico com couve branca e cenoura</p> <p>Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 12 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato- Salada russa (atum)</p> <p>Vegetariano – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa</p> <p>Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	<p>Dia 13 Sopa – Nabiças</p> <p>Prato- Febras de porco estufadas com esparguete</p> <p>Vegetariano – Alho Francês à Brás</p> <p>Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 14 Sopa – Grão com massa</p> <p>Prato –Carapaus fritos com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano-Gratinado de legumes com arroz de tomate</p> <p>Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 17 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Carne de vaca estufada com esparguete Vegetariano – Bolonhesa de soja Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 18 Sopa – Feijão catarino com lombardo Prato–Pastéis de bacalhau com arroz de feijão Vegetariano – Beringela grelhada com arroz de feijão Salada - Variada Sobremesa– Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 19 Sopa – Creme de cenoura com espinafres Prato – Lombo de porco assado no forno com massa tricolor Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com massa tricolor Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 20 Sopa –Creme de cenoura Prato- Pescada cozida com ovo, batata e feijão verde cozidos Vegetariano – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 21 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato–Bife de peru de cebolada com arroz de legumes Vegetariano – Seitan de cebolada com arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa – Pudim b) Ovo</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 24, 24 e26</p> <p><i>Interrupção do Carnaval</i></p>			<p>Dia 27 Sopa – Canja (massa) Prato – Peixe espada branco frito com arroz de tomate Vegetariano – Legumes assados no forno Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)Peixe; Ovo; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 28 Sopa – Feijão verde Prato – Ervilhas com ovos Vegetariano – Ervilhas com ovos Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) ovos</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios