


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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 2 Sopa – Caldo Verde</p> <p>Prato – Maruca no forno (tomate e cebola) com batata e brócolos cozidos</p> <p>Vegetariano-Macarrão com legumes gratinados</p> <p>Salada– Variada</p> <p>Sobremesa - Fruta a) b)Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 3 Sopa - Espinafres</p> <p>Prato – Esparguete à bolonhesa (carne vaca)</p> <p>Vegetariano-Bolonhesa de soja com esparguete</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 4 Sopa – Grão com massa</p> <p>Prato– Medalhões de pescada gratinado com arroz de ervilhas</p> <p>Vegetariano – Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja e milho</p> <p>Salada –Variada</p> <p>Sobremesa - Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 5 Sopa – Alface</p> <p>Prato – Bife de peru grelhado com arroz de feijão</p> <p>Vegetariano – Beringela recheada com arroz de feijão</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b)Não tem</p>	<p>Dia 6 Sopa – Juliana</p> <p>Prato –Feijoada de chocos com arroz branco</p> <p>Vegetariano- Feijoada vegetariana com arroz branco</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos</p>
2ª Semana 	<p>Dia 9 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato- Frango estufado com esparguete</p> <p>Vegetariano – Soja à Portuguesa</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Cereais com glúten</p>	<p>Dia 10 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Empadão de atum (arroz)</p> <p>Vegetariano– Tofu espiritual</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Peixes;</p>	<p>Dia 11 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Carne de vaca assada no forno com massa tricolor</p> <p>Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com massa tricolor</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Cereais com glúten</p>	<p>Dia 12 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho</p> <p>Prato – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p>Vegetariano – Alho francês à brás</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa - Gelatina b) Peixes, ovos</p>	<p>Dia 13 Sopa – Creme de cenoura com espinafres</p> <p>Prato – Almôndegas estufadas com esparguete</p> <p>Vegetariano – Bolonhesa de soja</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa -Fruta a) b)Cereais com glúten; soja</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 16 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) Peixes</p>	<p>Dia 17 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) Derivados de leite</p>	<p>Dia 18 Sopa – Nabiça Prato- Carapaus fritos com batata cozida e feijão verde salteado Vegetariano – Salteado de legumes com batata assada Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b)Peixes</p>	<p>Dia 19 Sopa - Creme de cenoura 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 20 Sopa – Feijão verde Prato – Macarrão de salmão e brócolos gratinado (bechamel) Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Derivados de Leite; Cereais com glúten;</p>
<p>4ª Semana</p> <p><i>Páscoa Feliz</i></p> 	<p>Dia 23 Sopa– Alface Prato – Hambúrgueres estufados com arroz de legumes Vegetariano - Hambúrguer Vegetariano com arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 24 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 25 Sopa – Alho francês Prato – Arroz de frango com ervilhas e cenoura Vegetariano – Arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 26 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato – Peixe-espada branco frito com batata assada Vegetariano – Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 27 Sopa – Creme de cenoura com nabiça Prato– Lombo de porco assado no forno com massa tricolor Vegetariano – Seitan de cebolada Salada – Variada Sobremesa– Pudim b) Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios