



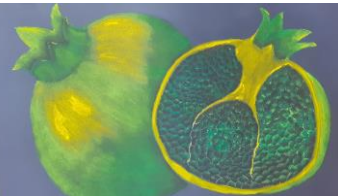


## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de julho de 2021

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 				<p><b>Dia 1</b>  <b>Sopa</b> – Creme de espargos  <b>Prato</b> – Feijoada de Choco  <b>Vegetariano</b> – Feijoada vegetariana  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> - Gelatina                      b) moluscos, gluten</p>	<p><b>Dia 2</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça  <b>Prato</b> – Bife de peru com cogumelos e natas  <b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Derivados de leite; Cereais com glúten</p>
2ª Semana 	<p><b>Dia 5</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> - Abrótea no forno com batata assada e brócolos cozidos  <b>Vegetariano</b> - Tofu no forno com batata assada e brócolos cozidos  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Peixes; soja</p>	<p><b>Dia 6</b>  <b>Sopa</b> – Grão com couve Lombarda  <b>Prato</b> – Peitos de frango gratinados com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Almondegas vegetais com esparguete  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Cereais com glúten; soja</p>	<p><b>Dia 7</b>  <b>Sopa</b> – Creme com vegetais  <b>Prato</b> – Medalhões de pescada gratinados com arroz de ervilhas  <b>Vegetariano</b> – Macarrão com legumes gratinados  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)                      b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 8</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> - Feijoada de carne com arroz branco  <b>Vegetariano</b> – Feijoada vegetariana  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 9</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura  <b>Prato</b> – Salmão grelhado com batata e feijão verde  <b>Vegetariano</b> – Tofu espiritual  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Peixes; soja; Cereais com glúten</p>
3ª Semana 	<p><b>Dia 12</b>  <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Cubos de carne de vaca de tomatada com massa fusili  <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Cereais com glúten; soja</p>	<p><b>Dia 13</b>  <b>Sopa</b> – creme de abóbora com grão  <b>Prato</b> – Bacalhau com natas  <b>Vegetariano</b> – Almôndegas de vegetais com arroz  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 14</b>  <b>Sopa</b> - Espinafres  <b>Prato</b> – Salada de frango (massa)  <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fusili com alface, rúcula e legumes salteados  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 15</b>  <b>Sopa</b> – Feijão encarnado com repolho  <b>Prato</b> - Peixe espada branco grelhado com batata cozida  <b>Vegetariano</b> – Beringela grelhada com arroz de feijão  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Peixes</p>	<p><b>Dia 16</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça  <b>Prato</b> – Bife de peru de cebolada com arroz de ervilhas  <b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com arroz de ervilhas  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)                      b) Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres  <b>Prato</b> – Salada russa de pescada  <b>Vegetariano</b> - Salada de feijão frade, cenoura, milho, tomate, salsa e azeitonas  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 20</b>  <b>Sopa</b> – Agrião  <b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilhas e cenoura  <b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Soja</p>	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> – Nabiças  <b>Prato</b> – Solha no forno com molho de limão e batata cozida  <b>Vegetariano</b> – Soja guisada com cogumelos e batata cozida  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) peixes e soja</p>	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Creme de espargos  <b>Prato</b> Rojões de porco com batata  <b>Vegetariano</b> – Macarrão com legumes gratinados  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Couve lombarda  <b>Prato</b> – Medalhões de pescada gratinados com arroz de ervilhas e cenoura  <b>Vegetariano</b> – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada e feijão-verde cozido  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>
<p>5ª semana</p> 	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> - Creme de legumes  <b>Prato</b> – Arroz à valenciana  <b>Vegetariano</b> - Arroz de Açafraão, milho, cenoura e ervilhas  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten; peixes; moluscos; marisco e ovos</p>	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Frango grelhado com puré de batata  <b>Vegetariano</b> – Legumes estufados (brócolos, couve branca e roxa, cenoura) com cuscuz  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> Fruta a)  b) Cereais com glúten; leite</p>	<p><b>Dia 28</b>  <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas  <b>Prato</b> – Bacalhau à Brás  <b>Vegetariano</b> – Alho francês à Brás com natas de soja  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; ovos; soja;</p>	<p><b>Dia 29</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres  <b>Prato</b> – Costeleta de Porco com massa fusilli  <b>Vegetariano</b> – Salada de massa fusili com alface, rúcula e legumes salteados  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> – Repolho  <b>Prato</b> – Empadão de atum (batata)  <b>Vegetariano</b> – Salteado de legumes com batata assada  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Pudim  b) Peixes; leite</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios