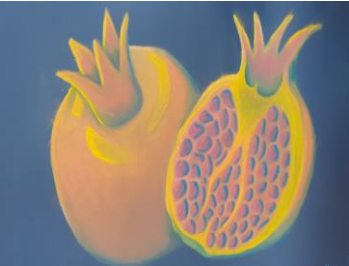



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de setembro de 2021

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3ª Semana 	<p>Dia 20 Sopa – Creme de cenoura com nabiça Prato – Hambúrguer com arroz Vegetariano – Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite, soja; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 21 Sopa – Juliana Prato- Abrótea no forno com batata assada e brócolos cozidos Vegetariano - Tofu no forno com batata assada e brócolos cozidos Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; soja</p>	<p>Dia 22 Sopa – Grão com couve Lombarda Prato – Bife de peru com cogumelos e natas Vegetariano – Almondugas vegetais com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 23 Sopa-Feijão Verde Prato- Filetes de peixe panados, com arroz c/ cenoura Vegetariano- Seitan de cebolada com arroz de legumes Sobremesa – fruta a) b) Peixes, soja, Cereais com glúten</p>	<p>Dia 24 Sopa – Creme de Legumes Prato – Cubos de carne de vaca de tomatada com massa fusili Vegetariano- Bolonhesa de soja Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>
4ª Semana 	<p>Dia 27 Sopa – Espinafres Prato – Feijoada de Choco Vegetariano – Feijoada vegetariana Salada – couve-roxa, milho e cenoura ralada Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 28 Sopa – creme de abóbora com legumes Prato – Salada de frango (massa) Vegetariano – Salada de massa fusili com alface, rúcula e legumes salteados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 29 Sopa – Creme de cenoura Prato – Salmão grelhado com batata e feijão verde Vegetariano – Tofu espiritual Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; soja; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 30 Sopa – Agrião Prato – Bife de Peru grelhado com arroz de ervilhas Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa - Gelatina b) Cereais com glúten</p>	

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios