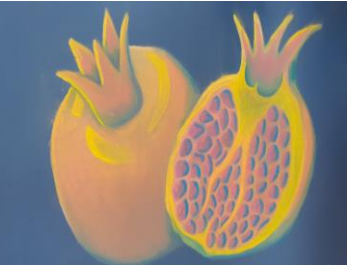



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de outubro de 2021

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 					<p>Dia 1 Sopa – Legumes Prato – Salada de grão com bacalhau Vegetariano – Salada vegetariana Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>
2ª Semana 	<p>Dia 4 Sopa – Nabiça Prato – Costeletas grelhadas com massa tricolor Vegetariano -Massa tricolor com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 5 <i>FERIADO</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Implantação da República</i></p>	<p>Dia 6 Sopa – Feijão com couve Prato - Peixe espada grelhado com batata assada e legumes Vegetariano – Alho francês à brás Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 7 Sopa – Alho francês Prato – Frango assado com esparguete Vegetariano – Legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa- Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 8 Sopa – Creme de cenoura Prato – Panados de peixe no forno com arroz de ervilhas Vegetariano – Seitan com arroz de ervilhas Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 11 Sopa – Nabiça Prato – Rojões com batata frita Vegetariano – Salada de massa fusi e legumes salteados Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 12 Sopa – Feijão verde Prato - Maruca no forno com batata assada e feijão cozido Vegetariano – Empadão de legumes Salada - Variada Sobremesa - Gelatina b)Peixes</p>	<p>Dia 13 Sopa – Creme de cenoura Prato – Almôndegas com esparguete Vegetariano - Almôndegas vegetarianas com esparguete Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 14 Sopa– Feijão com couve Prato – Medalhões de pescada gratinada com arroz de legumes Vegetariano– Peixinhos da horta Sobremesa – fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 15 Sopa – Espinafres Prato – Bife de peru de cebolada com puré Vegetariano–Arroz de açafão com legumes e rebentos de soja Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)Derivados de leite; soja</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 18 Sopa – Alho francês Prato – Salada de atum com feijão- frade Vegetariano – Salada de legumes Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe</p>	<p>Dia 19 Sopa – Agrião Prato – Bife de frango panado no forno com esparguete Vegetariano – Massa com legumes gratinados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 20 Sopa – Creme de curgete Prato – Bacalhau com natas Vegetariano – Tofu espiritual Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Derivados de leite</p>	<p>Dia 21 Sopa – Juliana Prato – Hambúrguer grelhado com massa Vegetariano – Hambúrguer vegetariano Salada – Variada Sobremesa- Gelatina b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 22 Sopa–Creme de ervilhas Prato – Salmão com legumes e batata assada Vegetariano– Seitan com legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 25 Sopa – Agrião Prato – Carne de vaca com massa Vegetariano - Cuscuz c/ legumes estufados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 26 Sopa Creme de abóbora Prato – Ervilhas com ovos e batata Vegetariano – Ervilhas c/ ovos e batata Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 27 <i>Feriado</i> <i>Dia do Município de Lagos</i></p>	<p>Dia 28 Sopa – Espinafres Prato – Febras grelhadas com massa Vegetariano–Arroz de açafão c/ rebentos de soja Salada -Variada Sobremesa – Gelatina b) Cereais c/glúten; soja</p>	<p>Dia 29 Sopa – Caldo verde Prato – Panados de pescada no forno com arroz de legumes Vegetariano-Peixinhos da horta Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios