



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

Dias		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana						
1ª Semana		<p><b>Dia 1 FERIADO</b></p> <p><i>Dia de Todos os Santos</i></p>	<p><b>Dia 2</b> <b>Sopa</b> – Nabiça</p> <p><b>Prato</b> – Costeletas de porco grelhadas com massa tricolor</p> <p><b>Vegetariano</b>– Legumes gratinados</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 3</b> <b>Sopa</b> – Feijão</p> <p><b>Prato</b> – Peixe espada no forno com batata e legumes</p> <p><b>Vegetariano</b>–Seitan no forno com legumes e batata</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes</p>	<p><b>Dia 4</b> <b>Sopa</b> – Creme de ervilha</p> <p><b>Prato</b> – Rolo de carne com puré de batata</p> <p><b>Vegetariano</b>-Empadão de legumes com puré de batata</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)</p>	<p><b>Dia 5</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Massa de atum</p> <p><b>Vegetariano</b> – Massa de legumes</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>
2ª Semana		<p><b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> – Espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Almôndegas com esparguete</p> <p><b>Vegetariano</b> - Almôndegas vegetarianas com esparguete</p> <p><b>Salada</b> – Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> –Creme de grão</p> <p><b>Prato</b> – Salmão grelhado com batata assada e legumes</p> <p><b>Vegetariano</b> – Cuscuz com legumes estufados</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)Peixes; Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>Sopa</b> – Caldo verde</p> <p><b>Prato</b>-Strogonoff de peru com natas, cogumelos e arroz branco</p> <p><b>Vegetariano</b> – Arroz de lentilhas</p> <p><b>Salada</b> - Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p><b>Dia 11</b> <b>Sopa</b> – Agrião</p> <p><b>Prato</b> – Douradinhos no forno com arroz de legumes</p> <p><b>Vegetariano</b>-Hambúrguer vegetariano com arroz de legumes</p> <p><b>Salada</b> – Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> - Gelatina b) Peixe</p>	<p><b>Dia 12</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde</p> <p><b>Prato</b> – Frango assado com puré de batata</p> <p><b>Vegetariano</b> - Jardineira de soja</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Derivados de leite</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 15</b>  <b>Sopa</b> – Creme de cenoura  <b>Prato</b> – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b>–Seitan no forno com arroz de tomate  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> –Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 16</b>  <b>Sopa</b> – Nabiça  <b>Prato</b> - Espetadas de peru no forno com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Espetadas de tofu com esparguete  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – fruta a)  b)Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 17</b>  <b>Sopa</b> – Couve  <b>Prato</b> – Maruca no forno com batata assada e legumes  <b>Vegetariano</b>– Legumes gratinados  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 18</b>  <b>Sopa</b>– Creme de ervilha  <b>Prato</b>– Bife de peru panado no forno com massa fussili  <b>Vegetariano</b> - Salsichas de soja estufadas com legumes  <b>Sobremesa</b> – fruta a)  b)Cereais c/ glúten;soja</p>	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Creme de curgete  <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b> - Bolonhesa de soja com arroz de tomate  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)Peixes; soja</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> – Hambúrguer de aves com legumes  <b>Vegetariano</b> – Hambúrguer vegetariano com legumes  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)</p>	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Creme de abóbora  <b>Prato</b> – Empadão de atum com puré de batata  <b>Vegetariano</b> – Empadão de legumes com puré de batata  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; Derivados de leite</p>	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> – Feijão  <b>Prato</b> – Omelete de legumes  <b>Vegetariano</b> – Omelete de legumes  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Ovos</p>	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> – Nabiça  <b>Prato</b> – Lulas cheias com arroz branco  <b>Vegetariano</b> - Legumes gratinados com arroz branco  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b>- Gelatina  b) Moluscos</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Creme de alho francês  <b>Prato</b> – Feijoada  <b>Vegetariano</b> – Feijoada vegetariana  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p><b>Dia 29</b>  <b>Sopa</b> Creme de curgete  <b>Prato</b> – Bacalhau à Braz  <b>Vegetariano</b> – Alho Francês à Braz  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> - Legumes  <b>Prato</b> – Lombo de porco assado no forno com massa  <b>Vegetariano</b> – Grão de bico estufado com caril e massinhas  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

**a) Fruta da época – 3 variedades**

**b) Identificação de alergénios**