

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 			Dia 1 FERIADO <i>Dia da Restauração da Independência</i>	Dia 2 Sopa – Canja (massa) Prato – Solha frita com arroz de feijão Vegetariano – Legumes estufados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe; Cereais com glúten	Dia 3 Sopa – Feijão com couve Prato – Rojões com batata assada Vegetariano – Tofu com batata assada Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)
2ª Semana 	Dia 6 Sopa – Espinafres Prato – Peixe espada no forno com legumes e batata cozida Vegetariano – Beringela recheada Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe;	Dia 7 Sopa – Nabiça Prato – Cozido de grão com frango e arroz branco Vegetariano – Guisado de grão Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)	Dia 8 FERIADO <i>Dia da Imaculada Conceição</i>	Dia 9 Sopa – Juliana Prato – Medalhões de pescada no forno com arroz de grelos Vegetariano – Seitan no forno com arroz de grelos Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixe	Dia 10 Sopa – Creme de grão Prato – Febras de porco grelhadas com esparguete Vegetariano – Beringela grelhada com esparguete Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten
3ª Semana 	Dia 13 Sopa – Legumes Prato – Lulas recheadas com arroz branco Vegetariano – Legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Moluscos	Dia 14 Sopa – Feijão com espinafres Prato – Frango assado com batata frita Vegetariano – Tofu com batata frita Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)	Dia 15 Sopa – Agrião Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano – Salsichas de soja com arroz de tomate Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixe	Dia 16 Sopa – Couve Prato – Esparguete à Bolonesa Vegetariano – Bolonesa de soja Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten	Dia 17 Sopa – Caldo verde Prato – Pizza Vegetariano – Pizza Vegetariana Salada -Variada Sobremesa –Pudim b) Cereais com glúten

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios