


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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 20 Sopa – Espinafres Prato – Panadinhos de peixe com arroz de ervilhas Vegetariano – Tofu estufado com arroz de ervilhas Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixe</p>	<p>Dia 21 Sopa – Creme de cenoura Prato – Hambúrguer com esparguete Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com esparguete Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 22 Sopa – Creme de ervilha Prato – Medalhões de pescada no forno com batata assada Vegetariano-Legumes salteados com batata assada Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe</p>	<p>Dia 23 Sopa – Creme de curgete Prato – Panados de frango com massa fusilli Vegetariano– Salsichas de soja com massa fusilli estufados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 24 <i>Véspera do</i> <i>Dia de Natal</i></p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 27 Sopa – Creme de cenoura Prato – Filetes de peixe no forno com arroz de legumes Vegetariano – Arroz de açafrão com rebentos de soja Salada -Variada Sobremesa– Fruta a) b) Peixe; Soja</p>	<p>Dia 28 Sopa – Nabiça Prato – Almôndegas com esparguete Vegetariano – Bolonhesa de soja Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 29 Sopa – Creme de curgete Prato – Douradinhos com arroz de ervilhas Vegetariano – Mistura de Legumes Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixe</p>	<p>Dia 30 Sopa – Couve Prato – Hambúrguer com massa Vegetariano – Hambúrguer com massa Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 31 <i>Véspera do</i> <i>Dia de</i> <i>Ano Novo</i></p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios