

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Fevereiro de 2022

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 		<p>Dia 1 Sopa – Feijão Verde</p> <p>Prato – Chili de carne com arroz</p> <p>Vegetariano – Chili vegetariano com arroz</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 2 Sopa – Creme de Abóbora</p> <p>Prato – Massa com atum</p> <p>Vegetariano – Massa gratinada com legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 3 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Febras com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com arroz de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 4 Sopa – Alho Francês</p> <p>Prato – Salada russa de pescada com feijão frade</p> <p>Vegetariano – Salada russa com feijão frade</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>
2ª Semana 	<p>Dia 7 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Jardineira de frango</p> <p>Vegetariano – Jardineira vegetariana</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 8 Sopa – Nabiça</p> <p>Prato – Medalhões de pescada gratinados com arroz branco</p> <p>Vegetariano – Beringela recheada com arroz branco</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>	<p>Dia 9 Sopa – Feijão com couve</p> <p>Prato – Carne de porco à Portuguesa</p> <p>Vegetariano – Tofu espiritual</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 10 Sopa – Creme de Cenoura</p> <p>Prato – Solha frita c/ arroz de grelos</p> <p>Vegetariano - Peixinhos da horta c/ arroz de grelos</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Gelatina b) Peixe;</p>	<p>Dia 11 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Esparguete à Bolonhesa</p> <p>Vegetariano - Bolonhesa de soja</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Soja; Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 14 Sopa – Feijão Verde Prato – Maruca no forno com batata e legumes cozidos Vegetariano – Legumes salteados com batata assada Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 15 Sopa – Espinafres Prato – Arroz de pato Vegetariano – Arroz de legumes salteados Salada - Variada Sobremesa – fruta a) b)</p>	<p>Dia 16 Sopa – Canja (massa) Prato – Douradinhos com salada de legumes e batata Vegetariano – Salada de legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 17 Sopa – Nabiça Prato – Feijão com arroz e carne de porco Vegetariano – Feijoada vegetariana Salada -Variada Sobremesa – fruta a) b)</p>	<p>Dia 18 Sopa – Curgete Prato – Bacalhau com natas Vegetariano - Alho francês à Brás Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Derivados de leite</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 21 Sopa – Juliana Prato – Guisado de grão com frango Vegetariano –Guisado de legumes com batata Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 22 Sopa – Feijão catarino com feijão verde Prato – Panados de peixe com massa tricolor Vegetariano – Beringela grelhada com massa tricolor Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 23 Sopa – Creme de Abóbora Prato – Empadão de carne com puré de batata Vegetariano – Empadão de soja com puré de batata Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite; soja</p>	<p>Dia 24 Sopa – Agrião Prato – Salmão com batata e feijão verde cozidos Vegetariano –Seitan no forno com batata e feijão verde cozidos Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 25 Sopa – Legumes Prato – Carne de vaca guisada com massa Vegetariano – Legumes guisados com massa Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 28 Sopa – Canja (massa) Prato – Peixe espada no forno c/arroz de legumes Vegetariano – Peixinhos da horta com arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa – Gelatina b) Cereais com glúten; Peixes</p>				

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios