




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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 		Dia 1 <i>Feriado</i> 	Dia 2 Sopa – Nabiça Prato – Bife de frango panado com esparguete Vegetariano – Quiche de legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Ovo; Derivados de leite	Dia 3 Sopa – Feijão com couve Prato – Salmão no forno com batata e legumes cozidos Vegetariano - Legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes	Dia 4 Sopa – Creme de legumes Prato – Feijoada de carne com arroz branco Vegetariano – Feijoada vegetariana com arroz branco Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)
2ª Semana 	Dia 7 Sopa – Creme de grão Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano – Seitan com arroz de tomate Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes	Dia 8 Sopa – Agrião Prato – Bolonhosa de vaca com esparguete Vegetariano – Bolonhosa de soja com esparguete Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja	Dia 9 Sopa – Feijão com legumes Prato – Lulas cheias com arroz branco Vegetariano – Beringela recheada com arroz branco Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos	Dia 10 Sopa – Juliana Prato – Frango assado com batata frita Vegetariano - Legumes salteados com batata frita Salada – Variada Sobremesa - Gelatina b)	Dia 11 Sopa – Caldo verde Prato – Massa de atum no forno Vegetariano - Peixinhos da horta com massa Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes; Ovo

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 14 Sopa – Couve</p> <p>Prato – Almôndegas com esparguete</p> <p>Vegetariano – Almôndegas vegetarianas com esparguete</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 15 Sopa – Canja (massa)</p> <p>Prato – Carapaus fritos com arroz de feijão</p> <p>Vegetariano – Alho francês à Brás</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – fruta a) b)Cereais com glúten; peixes; ovos</p>	<p>Dia 16 Sopa – Feijão Verde</p> <p>Prato – Carne de vaca guisada com massa</p> <p>Vegetariano – Legumes gratinados</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 17 Sopa – Feijão</p> <p>Prato – Medalhões de pescada no forno com batata assada</p> <p>Vegetariano – Tofu no forno com batata assada</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – fruta a) b)Peixes</p>	<p>Dia 18 Sopa – Creme de legumes</p> <p>Prato – Costeletas de porco com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano – Arroz de açafraão com rebentos de soja</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Soja</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 21 Sopa – Curgete</p> <p>Prato – Bacalhau à Brás</p> <p>Vegetariano – Alho francês à Brás</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 22 Sopa – Alho Francês</p> <p>Prato – Panados Carne de porco com batata frita</p> <p>Vegetariano – Salchicha de soja com batata frita</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Ovos; Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 23 Sopa – Nabiça</p> <p>Prato - Massa de salmão no forno</p> <p>Vegetariano – Massa com legumes</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Cereais com glúten; peixes</p>	<p>Dia 24 Sopa – Grão</p> <p>Prato – Pizza</p> <p>Vegetariano – Pizza Vegetariana</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Fruta a) b)Cereais com glúten; Derivados de leite</p>	<p>Dia 25 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Hambúrguer com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano - Hambúrguer com arroz de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 28 Sopa – Caldo Verde</p> <p>Prato – Peixe- espada grelhado com legumes</p> <p>Vegetariano – Salada de legumes</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 29 Sopa – Feijão Verde</p> <p>Prato – Strogonoff de peru com massa</p> <p>Vegetariano – Massa gratinada com legumes</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Gelatina b) Cereais com glúten;</p>	<p>Dia 30 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Filetes de pescada no forno com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano – Quiche de legumes</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes; Ovos; Derivados de leite</p>	<p>Dia 31 Sopa – Legumes</p> <p>Prato – Empadão de carne (batata)</p> <p>Vegetariano – Empadão de legumes</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite</p>	

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios