

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Abril de 2022

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 					<p><b>Dia 1</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres  <b>Prato</b> – Salada russa de pescada  <b>Vegetariano</b> – Salada russa de legumes  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes;</p>
2ª Semana 	<p><b>Dia 4</b>  <b>Sopa</b> – Feijão  <b>Prato</b> – Bife de peru com arroz de legumes  <b>Vegetariano</b> – Seitan com arroz de legumes  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)</p>	<p><b>Dia 5</b>  <b>Sopa</b> – Nabiça  <b>Prato</b> – Peixe espada com batata e legumes cozidos  <b>Vegetariano</b> – Legumes gratinados  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes;</p>	<p><b>Dia 6</b>  <b>Sopa</b> – Feijão- Verde  <b>Prato</b> – Grão com carne de porco  <b>Vegetariano</b> – Grão estufado  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)</p>	<p><b>Dia 7</b>  <b>Sopa</b> – Couve  <b>Prato</b> – Medalhões de pescada com batata assada e legumes cozidos  <b>Vegetariano</b> – Salsicha de soja com batata e legumes cozidos  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixe; soja</p>	<p><b>Dia 8</b>  <b>Sopa</b> – Agrião  <b>Prato</b> – Pizza  <b>Vegetariano</b> – Pizza vegetariana  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Pudim  b) Cereais com glúten;  Derivados de leite; ovos</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alérgenos

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
4ª Semana 		<b>Dia 19</b> <b>Sopa</b> – Creme de ervilha  <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de grelos <b>Vegetariano</b> – Peixinhos da horta com arroz de grelos <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten; ovos	<b>Dia 20</b> <b>Sopa</b> – Espinafres  <b>Prato</b> – Rojões com batata frita <b>Vegetariano</b> – Tofu com batata assada <b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)	<b>Dia 21</b> <b>Sopa</b> – Feijão  <b>Prato</b> – Salmão com batata assada <b>Vegetariano</b> – Legumes salteados com batata assada <b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – fruta a) b) Peixes	<b>Dia 22</b> <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Bolonhesa com esparguete <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja com esparguete <b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja
5ª Semana 	<b>Dia 25</b> <i>Feriado</i> 	<b>Dia 26</b> <b>Sopa</b> – Creme de legumes <b>Prato</b> – Maruca no forno com batata cozida e legumes <b>Vegetariano</b> – Beringela grelhada com batata e legumes cozidos <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes;	<b>Dia 27</b> <b>Sopa</b> – Juliana <b>Prato</b> – Arroz de frango com ervilha e cenoura  <b>Vegetariano</b> – Arroz de legumes  <b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)	<b>Dia 28</b> <b>Sopa</b> – Coentros <b>Prato</b> – Salada de feijão frade com atum <b>Vegetariano</b> – Salada de feijão frade com legumes <b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> - Gelatina b) Peixes	<b>Dia 29</b> <b>Sopa</b> – Grão <b>Prato</b> – Carne de vaca estufada com massa  <b>Vegetariano</b> – Legumes gratinados com massa <b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

**a) Fruta da época – 3 variedades**

**b) Identificação de alergénios**