

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 2 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Salada de atum com feijão frade</p> <p>Vegetariano – Salada vegetariana</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>	<p>Dia 3 Sopa – Creme cenoura</p> <p>Prato – Lombo de porco com massa</p> <p>Vegetariano – Massa gratinada com legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 4 Sopa – Feijão</p> <p>Prato – Calamares (frito) com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano – Quiche de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos; Cereais com glúten; Ovos; Derivados de leite</p>	<p>Dia 5 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Bifes de peru com natas e arroz branco</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com arroz de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p>Dia 6 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato – Peixe espada grelhado com batata e legumes</p> <p>Vegetariano – Legumes gratinados</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>
2ª Semana 	<p>Dia 9 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Bife de frango panado com massa</p> <p>Vegetariano – Espetadas de Tofu</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Ovos</p>	<p>Dia 10 Sopa – Creme de grão</p> <p>Prato – Medalhões de pescada no forno com batata cozida</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com batata cozida</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>	<p>Dia 11 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Hambúrguer com batata frita</p> <p>Vegetariano - Hambúrguer vegetariano</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 12 Sopa – Nabiça</p> <p>Prato – Bacalhau com grão e ovo</p> <p>Vegetariano – Salada de grão com legumes</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Pudim b) Peixes; Ovos</p>	<p>Dia 13 Sopa – Creme de ervilhas</p> <p>Prato – Esparguete à Bolonesa</p> <p>Vegetariano - Bolonesa 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 16 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano – Soja estufada</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa –Fruta a) b) Peixes; Soja</p>	<p>Dia 17 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Frango assado com puré de batata</p> <p>Vegetariano – Omeletes com puré de batata</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite; Ovos</p>	<p>Dia 18 Sopa – Grão com espinafres</p> <p>Prato – Massa de atum no forno</p> <p>Vegetariano – Massa de legumes no forno</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 19 Sopa – C. de abóbora</p> <p>Prato – Espetadas de peru com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano – Espetadas de tofu com arroz de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 20 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato – Bacalhau com natas</p> <p>Vegetariano - Alho francês à Brás</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Peixes; Derivados de leite; Ovos</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 23 Sopa – Creme de curgete</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 24 Sopa – Canja (massa)</p> <p>Prato – Massa de salmão</p> <p>Vegetariano – Massa de legumes gratinados</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 25 Sopa – Creme de cenoura</p> <p>Prato – Feijoada com carne de porco</p> <p>Vegetariano – Feijoada de legumes</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 26 Sopa – Creme de batata doce com curgete</p> <p>Prato – Solha no forno com batata cozida e legumes</p> <p>Vegetariano – Seitan no forno com batata e feijão verde cozidos</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa- Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 27 Sopa–Juliana</p> <p>Prato – Pizza</p> <p>Vegetariano – Pizza vegetariana</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Gelatina b) Cereais com glúten; Derivados de leite</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 30 Sopa – Nabiça</p> <p>Prato – Lulas cheias com arroz branco</p> <p>Vegetariano – Beringela recheada com arroz branco</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 31 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Arroz de Pato</p> <p>Vegetariano – Arroz de açafraão com rebentos de soja</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Soja</p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios