

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 			Dia 1 Sopa – Feijão com couve Prato – Peixe assado no forno com batata e legumes cozidos Vegetariano – Tofu no forno com batata e legumes cozidos Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes	Dia 2 Sopa – Nabiça Prato – Jardineira de frango Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)	Dia 3 Sopa – C. de Abóbora Prato – Maruca no forno com batata assada e legumes cozidos Vegetariano – Legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes
2ª Semana 	Dia 6 Sopa – Feijão Verde Prato – Panados de frango com esparguete Vegetariano – Beringela no forno com esparguete Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; ovos;	Dia 7 Sopa – C. de Ervilha Prato – Bacalhau com Natas Vegetariano – Batata assada no forno com legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes	Dia 8 Sopa – Juliana Prato – Rojões com arroz de grelos Vegetariano – Arroz de legumes no forno Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b)	Dia 9 Sopa – Agrião Prato – Solha no forno com batata e legumes cozidos Vegetariano – Seitan no forno com arroz de feijão Salada – Variada Sobremesa - Pudim b) Peixe; Ovos; Cereais com glúten; Derivados de leite	Dia 10 Feriado 

Nota: A ementa poderá ser pontualmente alterada (pelo reduzido número de refeições marcadas antecipadamente)

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 13 Sopa – Coentros Prato – Bifes de peru com esparguete Vegetariano – Lentilhas salteadas com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 14 Sopa – Caldo Verde Prato – Lulas cheias com arroz. Vegetariano – Tofu salteado com legumes e arroz. Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos;</p>	<p>Dia 15 Sopa – C. de Espinafres Prato – Arroz de pato. Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com massa fusilli Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 16 Feriado <i>Corpo</i> <i>De</i> <i>Deus</i></p>	<p>Dia 17 Sopa – Canja (massa) Prato – Medalhões de pescada com batata assada e legumes. Vegetariano - Alho francês à brás Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes, Cereais com glúten</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 20 Sopa – C. de Curgete Prato – Febras de porco com arroz de ervilhas Vegetariano – Seitan com arroz de ervilhas Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 21 Sopa – C. de Cenoura Prato – Massa de salmão Vegetariano – Massa com legumes gratinados Salada - Variada Sobremesa – Gelatina b) Peixes; Cereais com glúten; Derivados de leite</p>	<p>Dia 22 Sopa – Nabiça Prato – Bolonhesa com esparguete Vegetariano – Bolonhesa de soja Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 23 Sopa – Alho Francês Prato – Solha frita com arroz de tomate Vegetariano – Soja estufada Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Peixes; Soja.</p>	<p>Dia 24 Sopa – C. de Grão com Espinafres Prato – Costeletas de porco com puré de batata Vegetariano – Legumes estufados com massa Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite; Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p>	<p>Dia 27 Sopa – C. de Ervilha Prato – Lulas cheias com arroz. Vegetariano – Legumes no forno Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 28 Sopa – C. de Abóbora Prato – Frango no forno com massa fusilli Vegetariano – Massa de lentilhas Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 29 Sopa – Alho Francês Prato – Salada de bacalhau com feijão frade Vegetariano – Salada vegetariana Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 30 Sopa – Feijão Verde Prato – Carne de vaca estufada com puré de batata Vegetariano – Cubos de tofu em açafrão com puré de batata Salada – Variada 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