

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 					Dia 1 Sopa – C. Abóbora Prato – Massa de Atum Vegetariano –Salada vegetariana Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes
2ª Semana 	Dia 4 Sopa – Espinafres Prato – Bolonhesa com esparguete Vegetariano –Bolonhesa de soja Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja	Dia 5 Sopa - C. Cenoura Prato – Lulas recheadas com batata frita Vegetariano –Espetadas de tofu com batata frita Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Moluscos	Dia 6 Sopa – Caldo Verde Prato – Hambúrguer com arroz branco Vegetariano - Hambúrguer vegetariano com arroz branco Salada - Variada Sobremesa – Fruta a)	Dia 7 Sopa – C. Curgete Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano - Legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixe; ovos	Dia 8 Sopa – Creme de grão Prato – Febras de porco grelhadas com esparguete Vegetariano –Hambúrguer vegetariano com esparguete Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten
3ª Semana 	Dia 11 Sopa – Legumes Prato – Douradinhos com arroz de legumes Vegetariano –Jardineira vegetariana Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b)Peixes: Ovos; Cereais com glúten	Dia 12 Sopa – Feijão Prato – Rojões com batata frita Vegetariano – Tofu com batata frita Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b)	Dia 13 Sopa – C. Abóbora Prato – Carapaus grelhados com batata cozida Vegetariano – Batata assada no forno com legumes Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixe	Dia 14 Sopa – Feijão Verde Prato – Hambúrguer com esparguete Vegetariano –Hambúrguer vegetariano com esparguete Salada -Variada Sobremesa –Fruta a) b) Cereais com glúten	Dia 15 Sopa – Espinafres Prato – Salada de atum com feijão frade Vegetariano – Salada de Legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios