



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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
4ª Semana 	<p>Dia 19 Sopa – Creme de cenoura com nabiça Prato – Hambúrguer com arroz de ervilhas</p> <p>Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 20 Sopa – Juliana</p> <p>Prato - Abrótea no forno com batata assada e brócolos cozidos Vegetariano - Tofu no forno com batata assada e brócolos cozidos Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b)Peixes</p>	<p>Dia 21 Sopa – Grão com couve lombarda Prato – Bife de peru com cogumelos, natas e esparguete Vegetariano – Almôndegas de vegetais com esparguete Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 22 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato – Filetes de peixe panados, com arroz de cenoura Vegetariano– Seitan de cebolada com arroz de legumes Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 23 Sopa – Creme de legumes Prato – Cubos de carne de vaca de tomatada com massa fussili Vegetariano – Bolonhesa de soja Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>
5ª Semana 	<p>Dia 26 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Salada russa de pescada</p> <p>Vegetariano – Salada de feijão frade, cenoura, milho, tomate. Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 27 Sopa – Creme de abóbora com legumes Prato – Salada de frango (massa) Vegetariano – Salada de massa fussili com legumes salteados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 28 Sopa – Creme de cenoura Prato – Salmão grelhado com batata e feijão verde Vegetariano – Tofu espiritual Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 29 Sopa – Agrião Prato – Bife de Peru grelhado com arroz de ervilhas Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa- Gelatina b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 30 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Empadão de atum (batata)</p> <p>Vegetariano – Salteado de legumes com batata assada Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Peixes</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios