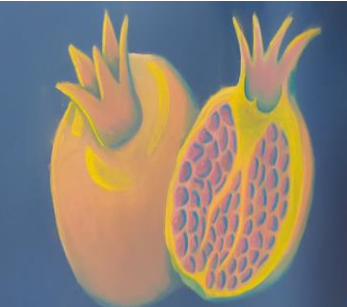



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Outubro de 2022

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 3 Sopa – Legumes Prato – Costeletas grelhadas com massa tricolor Vegetariano– Massa tricolor com legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 4 Sopa – Nabiça Prato – Carapaus grelhados com batata e feijão verde cozidos Vegetariano – Empadão de legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 5 FERIADO</p> <p style="font-size: 1.2em;"><i>Implantação da República</i></p>	<p>Dia 6 Sopa – Creme de abóbora Prato – Hambúrguer com massa Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com massa Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 7 Sopa – Alho francês Prato – Panados de peixe no forno com arroz de ervilhas Vegetariano–Seitan com arroz de ervilhas Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>
2ª Semana 	<p>Dia 10 Sopa – Creme de cenoura Prato – Rojões com batata frita Vegetariano – Salada de massa fusilli e legumes salteados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 11 Sopa – Feijão verde Prato – Salada de grão com bacalhau Vegetariano – Salada vegetariana Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 12 Sopa – Espinafres Prato–Frango assado com esparguete Vegetariano – Legumes gratinados com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Pudim b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 13 Sopa – C. de curgete Prato – Medalhões de pescada gratinada com arroz de legumes Vegetariano– Peixinhos da horta com arroz de legumes Salada – Variada Sobremesa- Fruta a) b) Peixes; ovos; cereais com glúten</p>	<p>Dia 14 Sopa – Juliana Prato – Bife de peru de cebolada com puré Vegetariano– Arroz de açafraão com legumes e rebentos de soja Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite; soja</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 17 Sopa – Nabiça Prato – Salada de atum com feijão frade Vegetariano – Salada de legumes Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 18 Sopa – Feijão verde Prato– Almôndegas com esparguete Vegetariano– Almôndegas vegetarianas com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 19 Sopa – Creme de cenoura Prato – Peixe espada grelhado com batata assada e legumes Vegetariano– Legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 20 Sopa– Feijão com couve Prato– Hambúrguer grelhado com massa Vegetariano– Hambúrguer grelhado com massa Sobremesa – fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 21 Sopa – Espinafres Prato – Ervilhas com ovos e batata Vegetariano–Ervilhas com ovos e batata Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)Ovos</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 24 Sopa – Alho francês Prato– Carne de vaca com massa Vegetariano – Cuscuz com legumes estufados Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 25 Sopa – Agrião Prato – Salmão com legumes e batata assada Vegetariano – Seitan com legumes Salada - Variada Sobremesa – Gelatina b) Peixes</p>	<p>Dia 26 Sopa – Legumes Prato – Febras grelhadas com arroz de cenoura Vegetariano – Tofu espiritual com arroz de cenoura Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 27 FERIADO</p> <p style="text-align: center;"><i>Dia do Município de Lagos</i></p>	<p>Dia 28 Sopa– Creme de ervilhas Prato – Panados de pescada no forno com arroz de legumes Vegetariano– Seitan com legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 31 Sopa – Caldo verde Prato – Bife de frango panados no forno com esparguete Vegetariano– Massa com legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>				

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios