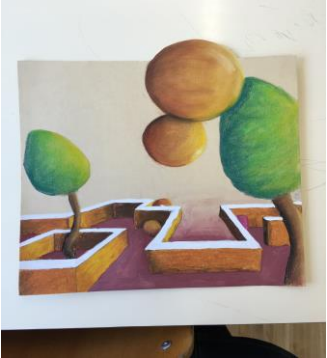



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Novembro de 2022

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 		<p>Dia 1 FERIADO</p> <p><i>Dia de Todos os Santos</i></p>	<p>Dia 2 Sopa – Feijão</p> <p>Prato – Peixe espada no forno com batata e legumes cozidos</p> <p>Vegetariano – Seitan no forno com legumes e batata</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 3 Sopa – C. de ervilhas</p> <p>Prato – Costeletas grelhadas com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano - Salada de legumes com arroz</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 4 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Massa de atum</p> <p>Vegetariano – Massa de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p>Dia 7 Sopa – Espinafres</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 8 Sopa – Creme de grão</p> <p>Prato – Medalhões de pescada no forno com batata assada e legumes</p> <p>Vegetariano – Cuscuz com legumes estufados</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 9 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato-Strogonoff de peru com natas, cogumelos e arroz branco</p> <p>Vegetariano – Arroz de lentilhas</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p>Dia 10 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Panados de peixe no forno com massa fusilli</p> <p>Vegetariano- Seitan com massa fusilli</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Gelatina</p> <p>b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 11 Sopa – Feijão verde</p> <p>Prato – Frango assado com puré de batata</p> <p>Vegetariano - Jardineira de soja</p> <p>Salada -Variada</p> <p>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 14 Sopa – Creme de cenoura Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano–Seitan no forno com arroz de tomate Salada - Variada Sobremesa –Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 15 Sopa – Nabiça Prato - Espetadas de peru no forno com esparguete Vegetariano – Espetadas de tofu com esparguete Salada - Variada Sobremesa – fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 16 Sopa – Couve Prato – Maruca no forno com batata assada e legumes Vegetariano – Legumes gratinados Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 17 Sopa – C. de ervilhas Prato – Panados de frango no forno com massa fusilli Vegetariano - Salsichas de soja estufadas com legumes Sobremesa – fruta a) b)Cereais c/ glúten;soja</p>	<p>Dia 18 Sopa – C. de curgete Prato – Solha frita com arroz de ervilhas Vegetariano - Bolonhesa de soja com arroz de ervilhas Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)Peixes; soja</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 21 Sopa – Caldo verde Prato – Hambúrguer de aves com legumes Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com legumes Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 22 Sopa – Creme de abóbora Prato – Empadão de atum Vegetariano – Empadão de legumes Salada - Variada Sobremesa – Pudim b) Peixes; Derivados de leite</p>	<p>Dia 23 Sopa – Feijão Prato – Frango assado com batata frita Vegetariano – Peixinhos da horta com batata frita Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Ovos; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 24 Sopa – Nabiça Prato – Lulas cheias com arroz branco Vegetariano - Legumes gratinados com arroz branco Salada – Variada Sobremesa- Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 25 Sopa – Creme de alho francês Prato – Feijoada Vegetariano – Feijoada vegetariana Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b)</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 28 Sopa Creme de curgete Prato – Bacalhau à Braz Vegetariano – Alho Francês à Braz Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 29 Sopa - Legumes Prato – Lombo de porco assado no forno com massa Vegetariano – Grão de bico estufado com caril e massinhas Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 30 Sopa - Espinafres Prato – Douradinhos no forno com arroz de legumes Vegetariano – Seitan com arroz de legumes Salada -Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;Cereais com glúten</p>		

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios