

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Dezembro de 2022

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 				<p>Dia 1 FERIADO</p> <p><i>Dia da Restauração da Independência</i></p>	<p>Dia 2</p> <p><b>Sopa</b> – Feijão com couve  <b>Prato</b> – Rojões com batata assada  <b>Vegetariano</b> – Tofu com batata assada  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)</p>
2ª Semana 	<p>Dia 5</p> <p><b>Sopa</b> – Espinafres  <b>Prato</b> – Peixe espada no forno com legumes e batata cozida  <b>Vegetariano</b> – Beringela recheada  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b>– Fruta a) b) Peixe;</p>	<p>Dia 6</p> <p><b>Sopa</b> – Nabiça  <b>Prato</b> – Cozido de grão com frango e arroz branco  <b>Vegetariano</b> – Guisado de grão  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 7</p> <p><b>Sopa</b> – Canja (massa)  <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de feijão  <b>Vegetariano</b>– Legumes estufados  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixe; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 8 FERIADO</p> <p><i>Dia da Imaculada Conceição</i></p>	<p>Dia 9</p> <p><b>Sopa</b> – Creme de grão  <b>Prato</b> – Febras de porco grelhadas com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Beringela grelhada com esparguete  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> –Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
3ª Semana 	<p>Dia 12</p> <p><b>Sopa</b> – Legumes  <b>Prato</b> – Lulas recheadas com arroz branco  <b>Vegetariano</b> – Legumes gratinados  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> –Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 13</p> <p><b>Sopa</b> – Feijão com espinafres  <b>Prato</b> – Frango assado com batata frita  <b>Vegetariano</b> – Tofu com batata frita  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 14</p> <p><b>Sopa</b> – Agrião  <b>Prato</b> – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b> – Salsichas de soja com arroz de tomate  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixe; ovos; soja</p>	<p>Dia 15</p> <p><b>Sopa</b> – Couve  <b>Prato</b> – Esparguete à Bolonesa  <b>Vegetariano</b> – Bolonesa de soja  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 16</p> <p><b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> – Pizza  <b>Vegetariano</b> – Pizza Vegetariana  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> –Pudim b) Cereais com glúten; Derivados de leite</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

**a) Fruta da época – 3 variedades**

**b) Identificação de alergénios**