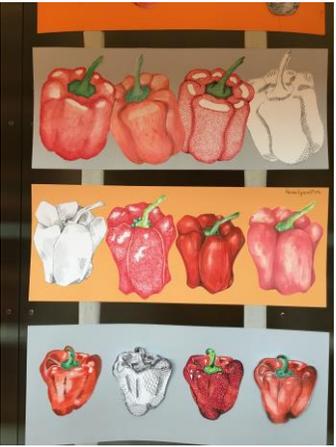


## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Janeiro de 2023

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 		<p><b>Dia 3</b> <b>Sopa</b> – Legumes</p> <p><b>Prato</b> - Ervilhas com ovos</p> <p><b>Vegetariano</b> – Ervilhas com ovos</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Ovos</p>	<p><b>Dia 4</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde</p> <p><b>Prato</b> – Empadão de atum (batata)</p> <p><b>Vegetariano</b>–Empadão de Legumes</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; Derivados de leite</p>	<p><b>Dia 5</b> <b>Sopa</b> – Nabiça</p> <p><b>Prato</b> – Hambúrguer com massa fusilli e legumes</p> <p><b>Vegetariano</b> - Hambúrguer vegetariano com massa</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Alho francês</p> <p><b>Prato</b> – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate</p> <p><b>Vegetariano</b> – Tofu estufado com massa</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; Ovos: Cereais com glúten</p>
2ª Semana 	<p><b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> – Caldo verde</p> <p><b>Prato</b> – Strogonoff de peru com arroz branco</p> <p><b>Vegetariano</b> – Arroz de lentilhas</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>Sopa</b> –Puré de grão</p> <p><b>Prato</b> – Medalhões de pescada cozida com batata e legumes cozidos</p> <p><b>Vegetariano</b>–Cuscuz com legumes estufados</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)Peixes;Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 11</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Almôndegas com esparguete</p> <p><b>Vegetariano</b> – Almôndegas vegetarianas com esparguete</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 12</b> <b>Sopa</b> – Feijão</p> <p><b>Prato</b> – Peixe espada frito com arroz de tomate</p> <p><b>Vegetariano</b> - Seitan no forno com arroz de tomate</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b>- Gelatina b) Peixe</p>	<p><b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Frango assado com massa tricolor</p> <p><b>Vegetariano</b> - Jardineira de soja</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 16</b>  <b>Sopa</b> – Creme de abóbora  <b>Prato</b> – Empadão de atum (arroz)  <b>Vegetariano</b>– Empadão de legumes  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> –Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 17</b>  <b>Sopa</b> – Nabiça  <b>Prato</b>- Espetada de peru no forno com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Espetada de tofu com esparguete  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> –fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 18</b>  <b>Sopa</b> – Feijão verde  <b>Prato</b> – Panadinhos de peixe com arroz de legumes  <b>Vegetariano</b>– Seitan no forno com arroz de tomate  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes</p>	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b>– Alho francês  <b>Prato</b>– Bife de peru com cogumelos e natas com massa  <b>Vegetariano</b> - Salsichas de soja com massa  <b>Sobremesa</b> – fruta a)  b)Cereais c/glúten;soja  Derivados de leite</p>	<p><b>Dia 20</b>  <b>Sopa</b> – Creme de curgete  <b>Prato</b> – Bacalhau à Braz  <b>Vegetariano</b> -Alho francês à Braz  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)Peixes; ovos</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 23</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> – Carne de vaca com massa  <b>Vegetariano</b> – Cuscuz com legumes estufados  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 24</b>  <b>Sopa</b> – Agrião  <b>Prato</b> – Ervilhas com ovos  <b>Vegetariano</b> – Ervilhas com ovos  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Gelatina  b) Ovos</p>	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> – Couve  <b>Prato</b> – Lombo de porco assado no forno com batata frita  <b>Vegetariano</b> – Grão de bico estufado com caril e massinhas  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> – Solha frita com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja com arroz de tomate  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b>- Fruta a)  b) Peixes; soja</p>	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas  <b>Prato</b> – Hambúrguer com esparguete  <b>Vegetariano</b>– Hambúrguer vegetariano com esparguete  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p><b>Dia 30</b>  <b>Sopa</b> – Canja (massa)  <b>Prato</b> – Maruca no forno c/ batata assada e legumes  <b>Vegetariano</b> – Legumes gratinados c/ batata assada  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 31</b>  <b>Sopa</b> - Nabiça  <b>Prato</b> – Frango assado com massa tricolor  <b>Vegetariano</b> – Salada vegetariana  <b>Salada</b> -Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

**a) Fruta da época – 3 variedades**

**b) Identificação de alergénios**