


EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 1 - de 03 a 05 janeiro

	Segunda-feira	Sopa	
		Prato Geral	
		Vegetariano	
		Salada	
		Sobremesa	
Terça-feira	Sopa		
	Prato Geral		
	Vegetariano		
	Salada		
	Sobremesa		
Quarta-feira 03 de janeiro	Sopa	Creme de couve-flor e lentilhas	
	Prato Geral	Lulas à sevilhana (argolas) com arroz de tomate	
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de tomate	
	Salada	Alface, beterraba e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 04 de janeiro	Sopa	Agrião	
	Prato Geral	Cubinhos de carne (de porco) estufados (com cenoura e ervilhas) e batata corada	
	Vegetariano	Mistura de legumes (com cenoura, feijão-verde e ervilhas) e batata corada	
	Salada	Tomate e alface	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira 05 de janeiro	Sopa	Feijão-frade	
	Prato Geral	Massa de salmão (lascado com massa espiral e milho em molho de tomate) no forno	
	Vegetariano	Massa de soja (em cubos com massa espiral e milho em molho de tomate) no forno	
	Salada	Cenoura e alface	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 2 - de 08 a 12 janeiro

 Segunda-feira 08 de janeiro	Sopa	Puré de cenoura
	Prato Geral	<i>Stroganoff</i> de frango (bifes de frango com cogumelos e natas), massa macarrão pequeno cozido
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> vegetariano (de ervilhas com cogumelos e creme soja), massa macarrão pequeno cozido
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 09 de janeiro	Sopa	Grão-de-bico
	Prato Geral	Pescada no forno com batata cozida
	Vegetariano	Assado de seitan no forno com batata cozida
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 10 de janeiro	Sopa	Feijão-verde
	Prato Geral	Espetadas de peru grelhadas com arroz de lentilhas
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com rebentos de soja e curgete) com arroz
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 11 de janeiro	Sopa	Espinafres e abóbora
	Prato Geral	Massada (com cotovelinho) de tamboril (aos cubos) aromatizado com coentros
	Vegetariano	Massada (com cotovelinho) de grão-de-bico (com cenoura e alho-francês) aromatizado com coentros
	Salada	Pepino, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 12 de janeiro	Sopa	Alho-francês
	Prato Geral	Rolo de carne (vaca e porco) com molho no mesmo no forno com puré de batata
	Vegetariano	Estufado de feijão-frade (com feijão-verde) no tacho com puré de batata
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoins; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija;

9. Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre e sulfitos; **13.** Tremeços; **14.** Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 3 - de 15 a 19 janeiro

 Segunda-feira 15 de janeiro	Sopa	Couve coração
	Prato Geral	Solha frita com arroz de cenoura
	Vegetariano	Bolinhas de <i>falafel</i> (de grão-de-bico) com arroz de cenoura
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 16 de janeiro	Sopa	Nabiça
	Prato Geral	Frango (pernas) assado no forno com massa macarronete cozida
	Vegetariano	Massa macarronete colorida (com ervilhas, cenoura e brócolos)
	Salada	Pepino, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 17 de janeiro	Sopa	Creme de alho-francês e nabo
	Prato Geral	Feijoada (com feijão-branco) de pota com arroz branco
	Vegetariano	Feijoada (com feijão-branco) de legumes (abóbora e rebentos de soja) com arroz branco
	Salada	Beterraba, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 18 de janeiro	Sopa	Agrião e curgete
	Prato Geral	Pá de porco estufada com batata corada e feijão-verde cozidos
	Vegetariano	Lentilhas no tacho (com cenoura e feijão-verde) estufadas e batata corada
	Salada	Pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 19 de janeiro	Sopa	Brócolos (com fava na base)
	Prato Geral	Massa de atum (de conserva, com massa espiral e azeitonas) à bolonhesa
	Vegetariano	Massa de tofu (com massa espiral e azeitonas) à bolonhesa
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;

9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 4 - de 22 a 26 janeiro

 Segunda-feira 22 de janeiro	Sopa	Feijão-encarnado
	Prato Geral	Frango estufado com arroz de legumes (pimento e alho-francês)
	Vegetariano	Almondugas vegetarianas com arroz de legumes (pimento e alho-francês)
	Salada	Pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 23 de janeiro	Sopa	Puré de batata-doce e curgete
	Prato Geral	Lombos de pescada no forno (com crosta de pão ralado, alho, orégãos e azeite) com batata
	Vegetariano	Mistura de feijão-encarnado, feijão-verde e batata (com crosta de pão ralado, alho, orégãos e azeite)
	Salada	Tomate, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 24 de janeiro	Sopa	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	Prato Geral	Perna de peru no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa (esparguete) de ervilhas com legumes (cenoura e curgete)
	Salada	Milho, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 25 de janeiro	Sopa	Nabo e ervilhas
	Prato Geral	Abrótea de cebolada com salada de batata (com cenoura e ovo cozidos)
	Vegetariano	Nacos de soja de cebolada com salada de batata (com cenoura cozida)
	Salada	Pepino e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Sexta-feira 26 de janeiro	Sopa	Espinafres
	Prato Geral	Rancho (com carne de porco, grão-de-bico, cenoura, couve branca e massa macarrão)
	Vegetariano	Rancho e legumes (com grão-de-bico, cenoura, couve branca e massa macarrão)
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;

9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 5 - de 29 janeiro a 02 fevereiro

 Segunda-feira 29 de janeiro	Sopa	Feijão-verde e nabo
	Prato Geral	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e lentilhas
	Vegetariano	Pastéis de legumes com arroz de tomate e lentilhas
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 30 de janeiro	Sopa	Creme de cenoura, couve-flor e alface
	Prato Geral	Febras estufadas com massa macarronete cozida
	Vegetariano	Feijão-frade com legumes (cenoura e alho-francês) e massa macarronete cozida
	Salada	Pepino, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 31 de janeiro	Sopa	Brócolos e abóbora
	Prato Geral	Maruca assada no forno (com pimento verde e tomate) e batata cozida
	Vegetariano	Mistura de legumes estufados (ervilhas, pimento verde, tomate e rebentos de soja com batata cozida)
	Salada	Pepino e cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 01 de fevereiro	Sopa	Agrião
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e pato) no forno
	Vegetariano	Arroz de legumes (com grão-de-bico, cenoura e curgete) no forno
	Salada	Beterraba, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 02 de fevereiro	Sopa	Lavrador (couve portuguesa e feijão-branco)
	Prato Geral	Massa de cavala (de conserva com massa espiral e cubinhos de abóbora em molho de tomate)
	Vegetariano	Massa de seitan (aos cubos com massa espiral e cubinhos de abóbora em molho de tomate)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 6 - de 05 a 09 fevereiro

 Segunda-feira 05 de fevereiro	Sopa	Espinafres e nabo
	Prato Geral	Frango corado no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com curgete e abóbora) e arroz cenoura
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 06 de fevereiro	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato Geral	Paloco cremoso (com paloco desfiado, batata e natas) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Legumes cremosos (grão-de-bico, brócolos, batata e creme de soja)
	Salada	Pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 07 de fevereiro	Sopa	Couve branca
	Prato Geral	Chili de carne (de porco/vaca com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Vegetariano	Chili de legumes (de curgete com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Salada	Alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 08 de fevereiro	Sopa	Grão-de-bico e curgete
	Prato Geral	Pescada assada no forno com batata salteada (azeite e alho)
	Vegetariano	Assado de soja no forno com batata salteada (azeite e alho)
	Salada	Milho, alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 09 de fevereiro	Sopa	Puré de abóbora, couve-flor e cebola
	Prato Geral	Bifes de peru grelhados com cogumelos e massa esparguete cozido
	Vegetariano	Salteado de cogumelos com ervilhas e massa esparguete cozida
	Salada	Tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;

9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.






A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 7 - de 12 a 16 fevereiro

 Segunda-feira 12 de fevereiro	Sopa	Minestrone (feijão-verde, cenoura e cebola)
	Prato Geral	Empadão de atum (de conserva com cenoura e ervilhas) e arroz crocante (pincelado com ovo)
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com cenoura e alho-francês) e arroz crocante (pincelado com azeite)
	Salada	Alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Terça-feira 13 de fevereiro	Sopa	Nabiça e curgete
	Prato Geral	Carne de porco à portuguesa (com cubos de batata frita, azeitona e salsa)
	Vegetariano	Estufado de feijão preto (com abóbora, azeitonas, feijão preto e salsa) com cubos de batata frita
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quarta-feira 14 de fevereiro	Sopa	Cenoura e feijão-frade
	Prato Geral	Perca (lombo) no forno com molho de tomate e arroz malandrinho
	Vegetariano	Bifes de tofu grelhado com molho de tomate e arroz malandrinho
	Salada	Tomate, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quinta-feira 15 de fevereiro	Sopa	Creme de brócolos
	Prato Geral	Frango estufado com massa macarronete cozida (com cenoura)
	Vegetariano	Guisado vegetariano (com grão-de-bico, massa macarronete e cenoura)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Sexta-feira 16 de fevereiro	Sopa	Agrião e abóbora
	Prato Geral	Peixe-espada grelhado com batata cozida (com azeite e salsa)
	Vegetariano	Lentilhas com rebentos de soja e batata cozida (com azeite e salsa)
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1. Cereais com contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 8 - de 19 a 23 fevereiro

 Segunda-feira 19 de fevereiro	Sopa	Couve lombarda
	Prato Geral	Hambúrguer (de porco) no forno com arroz de feijão manteiga
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de feijão manteiga
	Salada	Couve-roxa, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 20 de fevereiro	Sopa	Ervilha
	Prato Geral	Lulas recheadas com batata cozida
	Vegetariano	Caldeirada de soja (em cubos)
	Salada	Milho, tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim
Quarta-feira 21 de fevereiro	Sopa	Alho-francês
	Prato Geral	Perna de peru estufada com massa macarrão cozida (com ervilhas)
	Vegetariano	Beringela recheada (com beringela, abóbora e ervilhas) no forno com massa macarrão cozida
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 22 de fevereiro	Sopa	Puré de batata-doce, cebola e curgete
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com puré de batata
	Vegetariano	Lentilhas no tacho (com cenoura, couve-flor e tomate) e puré de batata
	Salada	Pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 23 de fevereiro	Sopa	Espinafres e couve-flor
	Prato Geral	Frango de caril com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com alho-francês e arroz branco
	Salada	Beterraba, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.






A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 9^a - de 26 fevereiro a 01 março

 Segunda-feira 26 de fevereiro	Sopa	Creme de brócolos (com fava na base)
	Prato Geral	Solha frita com arroz de tomate
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Terça-feira 27 de fevereiro	Sopa	Nabiça
	Prato Geral	Frango assado no forno com massa macarronete cozida
	Vegetariano	Massa macarronete colorida (com ervilhas, cenoura e brócolos)
	Salada	Pepino, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quarta-feira 28 de fevereiro	Sopa	Alho-francês e nabo
	Prato Geral	Feijoada (com feijão-branco) de pota com arroz branco
	Vegetariano	Feijoada (com feijão-branco) de legumes (abóbora e rebentos de soja) com arroz branco
	Salada	Beterraba, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quinta-feira 29 de fevereiro	Sopa	Agrião e curgete
	Prato Geral	Perna de porco estufada com batata corada e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Lentilhas no tacho (com cenoura e feijão-verde) e batata corada
	Salada	Pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Sexta-feira 01 de março	Sopa	Couve coração e ervilhas
	Prato Geral	Massa de salmão (com massa espiral, milho e azeitonas) no forno
	Vegetariano	Massa de tofu (com massa espiral, milho e azeitonas) no forno
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 10¹ - de 04 a 08 março

 Segunda-feira 04 de março	Sopa	Puré de cenoura
	Prato Geral	<i>Strogonoff</i> de frango (bifes de frango com cogumelos e natas), massa macarrão pequeno cozido
	Vegetariano	<i>Strogonoff</i> vegetariano (de ervilhas com cogumelos e creme soja), massa macarrão pequeno cozido
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 05 de março	Sopa	Grão-de-bico
	Prato Geral	Pescada no forno com batata cozida
	Vegetariano	Assado de seitan no forno com batata cozida
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 06 de março	Sopa	Feijão-verde
	Prato Geral	Espetadas de peru grelhadas com arroz de lentilhas
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com rebentos de soja e curgete) com arroz
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 07 de março	Sopa	Espinafres e abóbora
	Prato Geral	Massada (com cotovelinho) de tamboril (aos cubos) aromatizado com coentros
	Vegetariano	Massada (com cotovelinho) de grão-de-bico (com cenoura e alho-francês) aromatizado com coentros
	Salada	Pepino, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 08 de março	Sopa	Alho-francês e feijão-branco
	Prato Geral	Almondegas (vaca e porco) estufadas com puré de batata
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas estufadas com puré de batata
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 11' - de 11 a 15 março

 Segunda-feira 11 de março	Sopa	Feijão-verde e nabo
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Pastéis de legumes com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 12 de março	Sopa	Creme de cenoura, couve-flor e alface
	Prato Geral	Bolonhesa de carne (porco) com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de legumes (feijão-frade, cenoura e alho-francês) e massa esparguete cozida
	Salada	Pepino, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 13 de março	Sopa	Lavrador (couve portuguesa e feijão-encarnado)
	Prato Geral	Maruca assada no forno (com pimento verde e tomate) e batata cozida
	Vegetariano	Mistura de legumes estufados (com soja, pimento verde, tomate e batata cozida)
	Salada	Pepino e cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 14 de março	Sopa	Agrião
	Prato Geral	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Arroz de legumes (com grão-de-bico, cenoura e curgete)
	Salada	Beterraba, tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 15 de março	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato Geral	Massa de atum (de conserva com massa espiral e cubinhos de abóbora)
	Vegetariano	Massa de lentilhas (com massa espiral e cubinhos de abóbora)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rija;
9. Aipo;
10. Mostarda;
11. Sementes de sésamo;
12. Dióxido de enxofre e sulfitos;
13. Tremeços;
14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.


A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____

EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 12' - de 18 a 22 março

 Segunda-feira 18 de março	Sopa	Abóbora e nabo
	Prato Geral	Frango estufado com arroz de legumes (pimento e alho-francês)
	Vegetariano	Ervilhas estufadas (com pimento e alho-francês) e arroz
	Salada	Pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 19 de março	Sopa	Puré de batata-doce e curgete
	Prato Geral	Lombos de pescada no forno (com crosta de pão ralado, alho, orégãos e azeite) com batata
	Vegetariano	Mistura de feijão-manteiga, feijão-verde e batata (com crosta de pão ralado, alho, orégãos e azeite)
	Salada	Tomate, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 20 de março	Sopa	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	Prato Geral	Cubinhos de carne (de porco) estufados (com cenoura e grão-de-bico) e massa esparguete cozida
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com legumes (cenoura e curgete) e massa esparguete cozida
	Salada	Milho e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 21 de março	Sopa	Nabo e espinafres (fava na base)
	Prato Geral	Abrótea de cebolada com salada de batata (com cenoura e ovo cozidos)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com salada de batata (com cenoura cozida)
	Salada	Pepino e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Sexta-feira 22 de março	Sopa	Ervilhas e cenoura
	Prato Geral	Pizza variada
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Salada	Tomate, beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado: _____; ____/____/____