


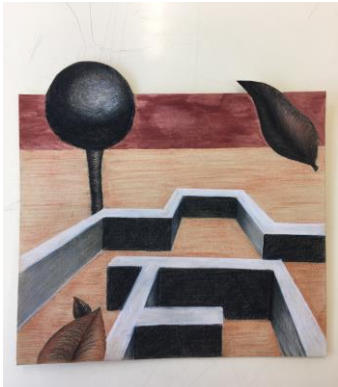

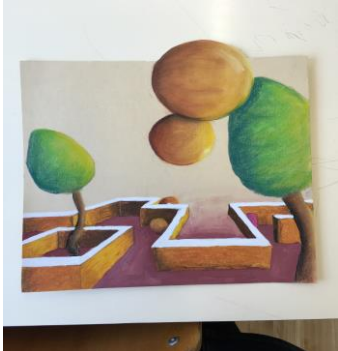


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Fevereiro de 2023

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 			<p>Dia 1 Sopa – Creme de Abóbora</p> <p>Prato – Massa com atum</p> <p>Vegetariano – Massa gratinada com legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 2 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Febras com arroz de legumes</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com arroz de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 3 Sopa – Alho Francês</p> <p>Prato – Peixe espada grelhado com legumes e batata cozidos</p> <p>Vegetariano – Seitan no forno com legumes e batata cozidos</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>
2ª Semana 	<p>Dia 6 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Jardineira de frango</p> <p>Vegetariano – Jardineira vegetariana</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 7 Sopa – Nabiça</p> <p>Prato – Medalhões de pescada gratinados com arroz branco</p> <p>Vegetariano – Beringela recheada com arroz branco</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes;</p>	<p>Dia 8 Sopa – Feijão com couve</p> <p>Prato – Carne de porco à Portuguesa com batata frita</p> <p>Vegetariano – Tofu espiritual</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 9 Sopa – C. de cenoura</p> <p>Prato – Solha frita c/ arroz de grelos</p> <p>Vegetariano - Peixinhos da horta c/ arroz de grelos</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Gelatina</p> <p>b) Peixe; Ovos; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 10 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Esparguete à Bolonhesa</p> <p>Vegetariano - Bolonhesa de soja</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Soja; Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p>Dia 13 Sopa – Feijão Verde</p> <p>Prato – Maruca no forno com batata e legumes cozidos</p> <p>Vegetariano – Legumes salteados com batata assada</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 14 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Frango assado com massa tricolor</p> <p>Vegetariano – Arroz de legumes salteados</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 15 Sopa – Canja (massa)</p> <p>Prato – Douradinhos com salada de legumes e batata</p> <p>Vegetariano – Salada de legumes</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 16 Sopa – Nabiça</p> <p>Prato – Feijão com arroz e carne de porco</p> <p>Vegetariano – Feijoada vegetariana</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – fruta a) b)</p>	<p>Dia 17 Sopa – Curgete</p> <p>Prato – Bacalhau com natas</p> <p>Vegetariano - Alho francês à brás</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes; Derivados de leite; Ovos</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 20</p>	<p>Dia 21</p> <p><i>Feriado</i></p> 	<p>Dia 22</p>	<p>Dia 23 Sopa – Juliana</p> <p>Prato – Guisado de grão com frango</p> <p>Vegetariano – Guisado de legumes com batata</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b)</p>	<p>Dia 24 Sopa – Creme de abóbora</p> <p>Prato – Panados de peixe com massa tricolor</p> <p>Vegetariano - Beringela grelhada com massa tricolor</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 27 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Empadão de carne com puré de batata</p> <p>Vegetariano – Empadão de soja com puré de batata</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Derivados de leite; soja</p>	<p>Dia 28 Sopa – Feijão Verde</p> <p>Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano – Seitan no forno com batata e feijão verde cozidos</p> <p>Salada -Variada</p> <p>Sobremesa – Gelatina</p> <p>b) Peixes; ovos</p>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios