






EMENTA ESCOLAR

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

Semana 1 - de 18 a 22 de setembro

 Segunda-feira 18 de setembro	Sopa	Creme de legumes (couve-flor, abóbora e nabo)
	Prato Geral	Pastéis de bacalhau 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 19 de setembro	Sopa	Juliana (de couve-lombarda)
	Prato Geral	Pá de porco assada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada quente de lentilhas (com cenoura, brócolos e cubos de batata cozida)
	Salada	Pepino, tomate (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quarta-feira 20 de setembro	Sopa	Nabiça
	Prato Geral	Massa (cotovelinho) de tamboril aromatizado com coentros
	Vegetariano	Massa (cotovelinho) de grão-de-bico (com abóbora, grão-de-bico e coentros)
	Salada	Beterraba, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quinta-feira 21 de setembro	Sopa	Agrião
	Prato Geral	Frango grelhado acompanhado de arroz de feijão encarnado
	Vegetariano	Beringela recheada (com beringela, cogumelos e feijão encarnado) no forno com arroz de feijão
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Sexta-feira 22 de setembro	Sopa	Feijão-frade
	Prato Geral	Atum à gomes de sá (atum de conserva, batata cozida, azeitonas, ovo e salsa)
	Vegetariano	Tofu à gomes de sá (cubinhos de tofu, batata cozida, azeitonas e salsa)
	Salada	Milho, alface e nabo
	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 25 a 29 de setembro

 Segunda-feira 25 de setembro	Sopa	Feijão-verde
	Prato Geral	Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura e grão-de-bico
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (com rebentos de soja e curgete) e arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 26 de setembro	Sopa	Feijão-branco
	Prato Geral	Perca assada no forno com batatinha corada
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batatinha corada
	Salada	Pepino, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Quarta-feira 27 de setembro	Sopa	Espinafres
	Prato Geral	Tirinhas de carne (aves) estufadas acompanhadas por macarrão pequeno cozido
	Vegetariano	Ervilhas estufadas acompanhadas por macarrão pequeno cozido
	Salada	Beterraba, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 28 de setembro	Sopa	Puré da horta (batata-doce, cebola e alface)
	Prato Geral	Arroz malandrinho de tentáculos de pota
	Vegetariano	Arroz malandrinho de lentilhas e legumes (abóbora e pimento verde)
	Salada	Cenoura, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 29 de setembro	Sopa	Alho-francês
	Prato Geral	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com batata (polvilhada com salsa) e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (com feijão-verde, feijão-frade e cubos de batata polvilhados com salsa)
	Salada	Alface, beterraba (e cebola)
	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 2 a 6 de outubro

 Segunda-feira 2 de outubro	Sopa	Curgete e nabiça
	Prato Geral	Filetes de pescada (panados no forno), arroz de tomate com lentilhas, e couve-flor cozida
	Vegetariano	Crepe de legumes, arroz de tomate com lentilhas, e couve-flor cozida
	Salada	Alface, tomate (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de outubro	Sopa	Couve coração
	Prato Geral	Bolonhesa de pato com massa macarronete cozida (com salsa)
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão-preto (com abóbora e rebentos de soja) e massa macarronete cozida (com salsa)
	Salada	Pepino, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de outubro	Sopa	Creme da horta (abóbora, couve-flor e fava) com hortelã
	Prato Geral	Salmão grelhado acompanhado por batata cozida (com azeite, alho e oregãos)
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado acompanhado por batata cozida (com azeite, alho e oregãos)
	Salada	Beterraba, alface e nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de outubro	Sopa	
	Prato Geral	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 6 de outubro	Sopa	Brócolos
	Prato Geral	Omelete (de ovo, cogumelos, cenoura, pimento vermelho e salsa) e massa esparguete cozida
	Vegetariano	Grão-de-bico no tacho (com cogumelos, cenoura, pimento vermelho, salsa e massa esparguete)
	Salada	Tomate, 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 9 a 13 de outubro

 Segunda-feira 9 de outubro	Sopa	Puré de legumes (batata-doce, cenoura e curgete)
	Prato Geral	Almondegas (de porco) estufadas com massa espiral (com oregãos)
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral (com oregãos)
	Salada	Pepino, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de outubro	Sopa	Grão-de-bico e alho-francês
	Prato Geral	Peixe-vermelho cozido com batata e feijão-verde
	Vegetariano	Jardineira de seitan com batata e feijão-verde
	Salada	Tomate e cenoura (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite-creme
Quarta-feira 11 de outubro	Sopa	Nabiça e nabo
	Prato Geral	Perninhas de frango coradas no forno com arroz de cenoura e alho-francês
	Vegetariano	Favas estufadas com arroz de cenoura e alho-francês
	Salada	Milho, alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de outubro	Sopa	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	Prato Geral	Cotovelinho (massa) de pescada com cubinhos de abóbora, ervilhas e tomate
	Vegetariano	Cotovelinho (massa) de ervilhas com cubinhos de abóbora e tomate
	Salada	Cenoura, pepino (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de outubro	Sopa	Espinafres e abóbora
	Prato Geral	Bifes de peru grelhados com puré de batata
	Vegetariano	Feijão-manteiga com legumes (cenoura e curgete) e puré de batata
	Salada	Alface, tomate e nabo
	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 16 a 20 de outubro

 Segunda-feira 16 de outubro	Sopa	Brócolos e nabo (com fava na base)
	Prato Geral	Calamares (argolas de lula) com arroz colorido (com cenoura)
	Vegetariano	Nuggets vegetarianos com arroz colorido (com cenoura)
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de outubro	Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e alface)
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com massa macarronete riscado com coentros
	Vegetariano	Feijão-frade com legumes (cenoura e beringela) e massa macarronete riscado com coentros
	Salada	Pepino, beterraba e nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de outubro	Sopa	Feijão-verde e abóbora
	Prato Geral	Filetes de escamudo assados no forno (com pimento verde e tomate) e batata corada
	Vegetariano	Mistura de legumes estufados (ervilha, pimento verde, tomate e rebentos de soja com batata corada)
	Salada	Couve-roxa, pepino e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de outubro	Sopa	Agrião e curgete
	Prato Geral	Frango estufado com grão-de-bico e massa macarrão pequeno cozida (com coentros)
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com massa macarrão pequeno cozida (com coentros)
	Salada	Beterraba, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de outubro	Sopa	Lavrador (couve portuguesa e feijão encarnado)
	Prato Geral	Empadão de cavala e legumes (espinafres, cogumelos e ovo) com arroz
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes (espinafres e cogumelos) com arroz
	Salada	Tomate, alface (e cebola)
	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. Tremoços; 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 23 a 27 de outubro

 Segunda-feira 23 de outubro	Sopa	Couve branca e grão-de-bico
	Prato Geral	Hambúrguer (de aves) no forno com massa esparguete polvilhada com coentros
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com massa esparguete polvilhada com coentros
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de outubro	Sopa	Lentilhas
	Prato Geral	Salada quente de peixe (com pescada, batata, feijão-verde, cenoura e pescada)
	Vegetariano	Seitanas (seitan em molho de tomate) com batata, feijão-verde e cenoura
	Salada	Pepino, tomate (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Quarta-feira 25 de outubro	Sopa	Espinafres e nabo
	Prato Geral	Febras estufadas com arroz de pimentos e grão-de-bico
	Vegetariano	Grão-de-bico com cenoura no tacho com arroz de pimentos
	Salada	Milho, alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de outubro	Sopa	Puré da horta (batata-doce, alho francês e curgete)
	Prato Geral	Filetes de solha no forno com massa espiral tricolor cozida
	Vegetariano	Feijão-encarnado estufado com massa espiral tricolor cozida
	Salada	Tomate, cenoura e nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de outubro	Sopa	
	Prato Geral	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	

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 rijia; 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 30 de outubro a 3 de novembro

 Segunda-feira 30 de outubro	Sopa	Cenoura e feijão-frade
	Prato Geral	Atum à brás (atum de conserva, ovo, batata palha, azeitonas e salsa)
	Vegetariano	Legumes à brás (alho-francês, cogumelos, creme de soja, batata palha, azeitonas e salsa)
	Salada	Couve-roxa, tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Terça-feira 31 de outubro	Sopa	Nabiça e curgete
	Prato Geral	Chili de carne (de porco com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco com salsa
	Vegetariano	Chili de legumes (de curgete com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco com salsa
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Quarta-feira 1 de novembro	Sopa	
	Prato Geral	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
 Quinta-feira 2 de novembro	Sopa	Couve lombarda e abóbora
	Prato Geral	Frango assado no forno acompanhado de massa cotovelinho (com coentros)
	Vegetariano	Mistura de vegetais (rebentos de soja, abóbora, lentilha e massa cotovelinho com coentros)
	Salada	Beterraba, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
 Sexta-feira 3 de novembro	Sopa	Minestrone (feijão-verde, cenoura e cebola)
	Prato Geral	Abrótea no forno com arroz de açafão e couve-flor cozida
	Vegetariano	Arroz de açafão vegetariano (com grão-de-bico e couve-flor)
	Salada	Tomate, alface (e cebola)
	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 6 a 10 de novembro

 Segunda-feira 6 de novembro	Sopa	Ervilha e feijão-verde
	Prato Geral	Carne (de aves) à bolonhesa com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Soja à bolonhesa com massa esparguete cozida
	Salada	Couve-roxa, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 7 de novembro	Sopa	Couve branca e cenoura
	Prato Geral	Paloco com natas (migas de paloco e batata cozida) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Legumes (cogumelos, ervilhas e batata cozida) com creme de soja e brócolos cozidos
	Salada	Milho, tomate (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 8 de novembro	Sopa	Espinafres e couve-flor
	Prato Geral	Bifana de cebolada com massa macarronete riscado (com cenoura, alho-francês e pimento verde)
	Vegetariano	Lentilhas de cebolada com massa macarronete riscado (com cenoura, alho-francês e pimento verde)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 9 de novembro	Sopa	Puré de legumes (batata-doce, alface e abóbora)
	Prato Geral	Feijoada de chocós (com feijão branco) e arroz branco
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (com feijão branco, curgete e tomate) e arroz branco
	Salada	Pepino, tomate e nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim
Sexta-feira 10 de novembro	Sopa	Agrião e alho-francês
	Prato Geral	Peru no forno com salada tricolor (com batata, cenoura e salsa)
	Vegetariano	Ensopado de favas (com batata, cenoura e salsa)
	Salada	Baterraba, 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: _____; ____/____/____