

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 | Tirinhas de carne (aves) estufadas com grão-de-bico e arroz de cenoura |
| | 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 | Espetadas de peru 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 4 - de 9 a 13 de outubro

| | | | |
|--|--------------------|--|-----------------------------|
|  Segunda-feira 9 de outubro | Sopa | Espinafres e abóbora | |
| | Prato Geral | Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura e alho-francês | |
| | Vegetariano | Favas estufadas com arroz de cenoura e alho-francês | |
| | 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) | |
|  Quarta-feira 11 de outubro | Sopa | Nabiça e nabo | |
| | Prato Geral | Frango corado no forno com massa espiral (com oregãos) | |
| | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com massa espiral (com oregãos) | |
| | Salada | Milho, alface e beterraba | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
|  Quinta-feira 12 de outubro | Sopa | Puré de legumes (batata-doce, cenoura e curgete) | <i>Día de la Hispanidad</i> |
| | Prato Geral | <i>Paella simples</i> (arroz, pimento, ervilhas, rodela de lula, porco e açafraão) | |
| | Vegetariano | <i>"Paella" de ervilhas</i> (com ervilhas, arroz, pimento, cubinhos de abóbora, tomate e açafraão) | |
| | Salada | Cenoura, pepino (e cebola) | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) / <i>Natillas</i> (leite-creme) | |
|  Sexta-feira 13 de outubro | Sopa | Caldo verde (com couve galega, sem enchidos) | |
| | Prato Geral | Almondegas (de aves) estufadas com massa esparguete cozida | |
| | Vegetariano | Massada de legumes (cenoura e curgete) e feijão-manteiga | |
| | 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 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: _____; ____/____/____