

## 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	<b>Sopa</b>	Curgete e nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada (panados no forno), arroz de tomate com lentilhas, e couve-flor cozida
	<b>Vegetariano</b>	Crepe de legumes, arroz de tomate com lentilhas, e couve-flor cozida
	<b>Salada</b>	Alface, tomate (e cebola)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de outubro	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Omelete (de ovo, cogumelos, cenoura, pimento vermelho e salsa) e massa esparguete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico no tacho (com cogumelos, cenoura, pimento vermelho, salsa e massa esparguete)
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de outubro	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de carne aves (pato e peru) com arroz
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado (com pão ralado) de ervilhas (com curgete e alho-francês) e arroz branco
	<b>Salada</b>	Beterraba, alface e nabo
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de outubro	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Geral</b>	
	<b>Vegetariano</b>	FERIADO
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
Sexta-feira 6 de outubro	<b>Sopa</b>	Creme da horta (abóbora, couve-flor e fava) com hortelã
	<b>Prato Geral</b>	Salmão grelhado acompanhado por batata cozida (com azeite, alho e oregãos)
	<b>Vegetariano</b>	Bife de tofu grelhado acompanhado por batata cozida (com azeite, alho e oregãos)
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	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	<b>Sopa</b>	Espinafres e abóbora	
	<b>Prato Geral</b>	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura e alho-francês	
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas com arroz de cenoura e alho-francês	
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e couve-roxa	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
 Terça-feira 10 de outubro	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e alho-francês	
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada no forno com batata e feijão-verde	
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de seitan com batata e feijão-verde	
	<b>Salada</b>	Tomate e cenoura (e cebola)	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
 Quarta-feira 11 de outubro	<b>Sopa</b>	Nabiça e nabo	
	<b>Prato Geral</b>	Frango corado no forno com massa espiral (com oregãos)	
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral (com oregãos)	
	<b>Salada</b>	Milho, alface e beterraba	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
 Quinta-feira 12 de outubro	<b>Sopa</b>	Puré de legumes (batata-doce, cenoura e curgete)	<i>Día de la Hispanidad</i>
	<b>Prato Geral</b>	<i>Paella simples</i> (arroz, pimento, ervilhas, rodela de lula, porco e açafraão)	
	<b>Vegetariano</b>	<i>"Paella" de ervilhas</i> (com ervilhas, arroz, pimento, cubinhos de abóbora, tomate e açafraão)	
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino (e cebola)	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / <i>Natillas</i> (leite-creme)	
 Sexta-feira 13 de outubro	<b>Sopa</b>	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)	
	<b>Prato Geral</b>	Almondegas (de aves) estufadas com massa esparguete cozida	
	<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes (cenoura e curgete) e feijão-manteiga	
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e nabo	
	<b>Sobremesa</b>	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 6 - de 23 a 27 de outubro

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

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: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_