


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	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	Pepino, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de outubro	Sopa	Couve coração
	Prato Geral	Empadão de carne aves (pato e peru) com arroz
	Vegetariano	Gratinado (com pão ralado) de ervilhas (com curgete e alho-francês) e arroz branco
	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	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	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	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	Medalhões de pescada no forno 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: _____; ____/____/____

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, arroz malandrinho com coentros
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno, arroz malandrinho com coentros
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de outubro	Sopa	Lentilhas
	Prato Geral	Pescada estufada com batata, feijão-verde e cenoura cozida
	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 com massa espiral tricolor cozida
	Vegetariano	Feijão-encarnado estufado com massa espiral tricolor cozida
	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 arroz de pimentos e grão-de-bico
	Vegetariano	Grão-de-bico com cenoura no tacho com arroz de pimentos
	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: _____; ____/____/____