


EMENTA ESCOLAR

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

Semana 1' - de 13 a 17 de novembro

 Segunda-feira 13 de novembro	Sopa	Creme de legumes (couve-flor, abóbora e nabo)
	Prato Geral	Filetes de pescada (panados no forno) e arroz de ervilhas
	Vegetariano	Crepe de legumes e arroz de ervilhas
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 14 de novembro	Sopa	Juliana (de couve-lombarda)
	Prato Geral	Frango grelhado acompanhado de batata frita e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico e legumes (cenoura, feijão-verde) e batata frita
	Salada	Pepino, tomate (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 15 de novembro	Sopa	Feijão-encarnado
	Prato Geral	Massa (espiral) de cavala (com ovo, milho e cenoura) e molho de tomate
	Vegetariano	Massa (espiral) de tofu (com milho e cenoura) e molho de tomate
	Salada	Beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 16 de novembro	Sopa	Agrião
	Prato Geral	Perna de porco assado no forno com arroz de feijão manteiga
	Vegetariano	Beringela recheada (com beringela, cogumelos e feijão manteiga) com arroz branco
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 17 de novembro	Sopa	Nabiça
	Prato Geral	Maruca estufada com batata corada
	Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes (abóbora e alho-francês) com batata corada
	Salada	Tomate, alface e couve-roxa
	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 20 a 24 de novembro

 Segunda-feira 20 de novembro	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, grão e curgete) e arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 21 de novembro	Sopa	Puré da horta (batata-doce, cebola e curgete)
	Prato Geral	Gratinado de peixe (com escamudo, batata e pão ralado) no forno
	Vegetariano	Gratinado de legumes (com lentilhas, tomate, milho, batata e pão ralado) no forno
	Salada	Pepino, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 22 de novembro	Sopa	Alho-francês
	Prato Geral	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com massa macarrão pequena e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada quente de feijão-frade (com brócolos, curgete, feijão-frade e massa macarrão pequena)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 23 de novembro	Sopa	Feijão branco
	Prato Geral	Arroz de lulas
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz malandrinho
	Salada	Cenoura, tomate e nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Sexta-feira 24 de novembro	Sopa	Espinafres
	Prato Geral	Tirinhas de carne (aves) estufadas acompanhadas por puré de batata
	Vegetariano	Ervilhas estufadas (com tomate, cebola, abóbora, ervilhas e cogumelos) e puré de batata
	Salada	Beterraba, 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 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 3¹ - de 27 de novembro a 01 de dezembro

 Segunda-feira 27 de novembro	Sopa	Brócolos e lentilhas
	Prato Geral	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura, e couve-flor cozida
	Vegetariano	Salsicha de soja no forno com arroz de cenoura, e couve-flor cozida
	Salada	Alface, tomate (e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 28 de novembro	Sopa	Agrião e nabo
	Prato Geral	Carne de porco à portuguesa (com cubos de batata frita, azeitona e salsa)
	Vegetariano	Estufado de feijão preto (com abóbora, azeitonas, feijão preto e salsa) com cubos de batata frita
	Salada	Pepino, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 29 de novembro	Sopa	Curgete e nabiça (com fava na base)
	Prato Geral	Cotovelinho (massa) de salmão (com milho, ervilhas, ovo, pimento vermelho aromatizado com coentros)
	Vegetariano	Cotovelinho (massa) de ervilhas (com milho, ervilhas e pimento vermelho aromatizado com coentros)
	Salada	Beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 30 de novembro	Sopa	Couve coração
	Prato Geral	Frango assado no forno com arroz malandrinho
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com arroz malandrinho
	Salada	Pepino, tomate e nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 1 de dezembro	Sopa	
	Prato Geral	
	Vegetariano	RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA
	Salada	
	Sobremesa	

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 4¹ - de 04 a 08 de dezembro

 Segunda-feira 4 de dezembro	Sopa	Puré de legumes (batata-doce, cenoura e alface)
	Prato Geral	Almondegas (de porco e vaca) estufadas com massa esparguete
	Vegetariano	Favas estufadas (com tomate, cogumelos, favas e azeitonas) e massa esparguete
	Salada	Pepino, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 5 de dezembro	Sopa	Grão-de-bico e alho-francês
	Prato Geral	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Estufado de seitan com legumes (pimento vermelho, brócolos e batata)
	Salada	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite-creme
Quarta-feira 6 de dezembro	Sopa	Nabiça e nabo
	Prato Geral	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas e pimento vermelho
	Vegetariano	Arroz colorido de ervilhas com pimento vermelho e cubinhos de abóbora
	Salada	Milho, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 7 de dezembro	Sopa	Espinafres e abóbora
	Prato Geral	Perca assada no forno com batata corada
	Vegetariano	Legumes no tacho (feijão manteiga, cenoura e curgete) com batata corada
	Salada	Tomate, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 8 de dezembro	Sopa	
	Prato Geral	
	Vegetariano	DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO
	Salada	
	Sobremesa	

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^a - de 11 a 15 de dezembro

 Segunda-feira 11 de dezembro	Sopa	Brócolos e nabo
	Prato Geral	Solha frita com arroz de tomate
	Vegetariano	Lentilhas no tacho (com curgete, cenoura e lentilhas) com arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 12 de dezembro	Sopa	Couve portuguesa e ervilha
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com massa espiral com pimento verde
	Vegetariano	Tofu estufado (com pimento verde e tomate) com massa espiral cozida
	Salada	Pepino, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 13 de dezembro	Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e lentilhas)
	Prato Geral	Filetes de pescada assados no forno com batata corada
	Vegetariano	Estufado de soja (com abóbora curgete) e batata corada
	Salada	Milho, tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 14 de dezembro	Sopa	Agrião e curgete
	Prato Geral	Frango de caril com arroz branco
	Vegetariano	Grão-de-bico de caril (com tomate, grão e alho-francês) e arroz branco
	Salada	Beterraba, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 15 de dezembro	Sopa	Feijão-verde e abóbora
	Prato Geral	Massa (macarronete) de atum e legumes (pimento, ovo e cogumelos)
	Vegetariano	Massa (macarronete) de legumes (pimento, cogumelos e feijão-frade)
	Salada	Tomate, couve-roxa e alface
	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: _____; ____/____/____