

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Setembro de 2019

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3ª Semana 	<p>Dia 16 Sopa – Creme de cenoura com nabiça Prato–Hambúrgueres de vaca grelhados com esparguete Vegetariano – Hambúrguer vegetariano com esparguete Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 17 Sopa – Creme de ervilhas Prato – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de cenoura Vegetariano – Peixinhos da horta com arroz de cenoura Salada- - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 18 Sopa – Repolho Prato – Jardineira de frango Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada- - Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 19 Sopa – Alho Francês Prato – Macarrão de salmão e brócolos gratinado Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados Salada- - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; peixes</p>	<p>Dia 20 Sopa – Agrião Prato – Lombo de porco assado no forno com puré de batata Vegetariano – Salteado de legumes com puré de batata Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Produtos à base de leite</p>
4ª Semana Outono 	<p>Dia 23 Sopa – Sopa Juliana Prato– Peixe espada branco frito com arroz de ervilhas Vegetariano – Gratinado de legumes com arroz de ervilhas Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes;</p>	<p>Dia 24 Sopa – Feijão Verde Prato – Bife de peru de cebolada com massa tricolor Vegetariano – Seitan de cebolada com esparguete Salada- - Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 25 Sopa – Espinafres Prato – Salada fria de feijão frade, atum, ovo Vegetariano – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas Salada - Variada Sobremesa – gelatina b) Peixes; ovos;</p>	<p>Dia 26 Sopa – Creme de brócolos e couve flor Prato – Salada de frango (massa) Vegetariano – Salada de massa fusilli, rúcula e legumes salteados Salada – Variada Sobremesa Fruta b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 27 Sopa – Caldo verde Prato – Maruca no forno, (tomate e cebola) com brócolos cozidos e batata assada Vegetariano – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes</p>
	<p>Dia 30 Sopa - Espinafres Prato – Almondegas com esparguete Vegetariano – Legumes salteados com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<h2 style="font-size: 2em;">BOM ANO LETIVO</h2>			

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios