



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS - Ementa do mês de Outubro de 2019

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 		<p>Dia 1 Sopa – Creme de grão com espinafres</p> <p>Prato – Pastéis de bacalhau com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano – Salada vegetariana</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa - Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 2 Sopa – Caldo verde</p> <p>Prato – Cubos de carne de vaca de tomatada com esparguete</p> <p>Vegetariano – Beringela recheada</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 3 Sopa – Alho francês</p> <p>Prato – Pescada cozida com ovo, batata e feijão verde cozidos</p> <p>Vegetariano – Seitan de cebolada com batata cozida</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p>Dia 4 Sopa – Agrião</p> <p>Prato – Frango assado no forno com massa tricolor</p> <p>Vegetariano – Jardineira vegetariana</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
2ª Semana 	<p>Dia 7 Sopa – Couve lombarda</p> <p>Prato – Douradinhos (forno) com arroz de cenoura</p> <p>Vegetariano – Couve roxa, cenoura com cuscuz</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 8 Sopa – Creme de feijão branco</p> <p>Prato – Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas</p> <p>Vegetariano – Alho francês à Brás</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 9 Sopa – Juliana</p> <p>Prato- Carapaus grelhados com batata cozida</p> <p>Vegetariano – Bolonhesa de soja com esparguete</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Gelatina</p> <p>b) Cereais com glúten; soja; Peixes</p>	<p>Dia 10 Sopa – Coentros</p> <p>Prato – Bife de peru de cebolada com puré de batata</p> <p>Vegetariano - Seitan de cebolada com puré de batata</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p>Dia 11 Sopa – Nabiças</p> <p>Prato – Salada de grão, bacalhau e ovo</p> <p>Vegetariano – Salada de grão, batata, brócolos e cenoura cozida</p> <p>Salada – Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b) Peixes; ovos</p>
3ª Semana 	<p>Dia 14 Sopa – Repolho</p> <p>Prato – Febras de porco estufadas com esparguete</p> <p>Vegetariano - Legumes salteados</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 15 Sopa – Espinafres</p> <p>Prato – Feijoada de Chocos</p> <p>Vegetariano – Feijoada vegetariana</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Moluscos</p>	<p>Dia 16 Dia da Alimentação</p> <p>Sopa – Creme de feijão branco</p> <p>Prato – Ementa do Dia da Alimentação</p> <p>Vegetariano – Couve estufada com lentilhas e batata cozida</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa Fruta a) b)</p>	<p>Dia 17 Sopa – Canja (massa)</p> <p>Prato – Maruca no forno (tomate e cebola) com batata assada e feijão-verde cozido</p> <p>Vegetariano – Ervilhas estufadas</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 18 Sopa – Creme de ervilhas</p> <p>Prato – Cozido de grão com carne de porco e massa</p> <p>Vegetariano – Macarrão com legumes gratinados</p> <p>Salada - Variada</p> <p>Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p>Dia 21 Sopa – Alho francês Prato – Massa deatum Vegetariano – Jardineira vegetariana Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 22 Sopa – Couve lombarda Prato – Bife de peru Com cogumelos (s/natas) com arroz de cenoura Vegetariano – Couve-flor, brócolos e curgete com bechamel e arroz de cenoura Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 23 Sopa - Grão com massa Prato – Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Legumes salteados Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p>Dia 24 Sopa – Creme de curgete Prato- Arroz de frango com ervilhas e cenoura Vegetariano – Salada de feijão frade, cenoura, milho, tomate, salsa Salada - Variada Sobremesa – Pudim b) Não tem</p>	<p>Dia 25 Sopa – Feijão verde Prato- Solha assada no forno com batata assada Vegetariano – Beringela grelhada com arroz de feijão Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p>Dia 28 Sopa – Creme de abóbora com agrião Prato – Almondegas estufadas com esparguete Vegetariano - Salteado de legumes com esparguete Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 29 Sopa – Alho francês Prato – Bacalhau à Brás Vegetariano – Alho francês à Brás Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe; ovos</p>	<p>Dia 30 Sopa – Caldo verde Prato – Feijoada de carne com arroz branco (porco) Vegetariano – Feijoada de vegetais com arroz branco Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 31 Sopa – Creme de feijão manteiga e repolho Prato-Filetes/Medalhões de pescada gratinada no forno Vegetariano – Omelete de vegetais Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixe; ovos</p>	

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios