

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Novembro de 2019**

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>1ª Semana</p> 	<p><b>Dia 4</b> <b>Sopa</b> – Espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Massa fusilli com frango (molho de tomate)</p> <p><b>Vegetariano</b>- Bolonhesa de soja com esparguete</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>	<p><b>Dia 5</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Empadão de atum (batata)</p> <p><b>Vegetariano</b> – Salteado de legumes com batata assada</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; Produtos à base de leite</p>	<p><b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda</p> <p><b>Prato</b> – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p><b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Gelatina b) Peixes; ovos; soja</p>	<p><b>Dia 7</b> <b>Sopa</b> – Creme de grão com espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Perna de peru assada no forno com esparguete</p> <p><b>Vegetariano</b> – Salada vegetariana</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> – Nabiças</p> <p><b>Prato</b> – Peixe espada branco frito com arroz de tomate</p> <p><b>Vegetariano</b> – Beringela grelhada com arroz de tomate</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes</p>
<p>2ª Semana</p> 	<p><b>Dia 11</b> <b>Sopa</b> – Caldo verde</p> <p><b>Prato</b> – Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)</p> <p><b>Vegetariano</b> – Salteado de legumes com esparguete</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 12</b> <b>Sopa</b> – Alface</p> <p><b>Prato</b> – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de ervilhas</p> <p><b>Vegetariano</b> – Panadinhos de vegetais com arroz de ervilhas</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; ovo</p>	<p><b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Feijão verde</p> <p><b>Prato</b> – Febras de porco estufadas com puré de batata</p> <p><b>Vegetariano</b> – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Derivados de leite</p>	<p><b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Creme de brócolos e couve-flor</p> <p><b>Prato</b>- Macarrão de salmão e brócolos gratinado (béchamel)</p> <p><b>Vegetariano</b> – Macarrão com legumes gratinados</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten; Peixes; leite</p>	<p><b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Creme de feijão branco</p> <p><b>Prato</b> – Frango grelhado com batata frita</p> <p><b>Vegetariano</b> – Feijão estufado com caril e batata</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Não tem</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 18</b>  <b>Sopa</b> – Espinafres  <b>Prato</b> – Massinha de peixe (3 peixes)  <b>Vegetariano</b> – – Arroz malandrino com feijão branco e tomate  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten; Peixes</p>	<p><b>Dia 19</b>  <b>Sopa</b> – Alho francês  <b>Prato</b> – Cozido de grão com frango  <b>Vegetariana</b> – Macarrão com legumes gratinados  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 20</b>  <b>Sopa</b> - Creme de cenoura com nabiça  <b>Prato</b> – Pescada no forno (tomate e cebola) com batata e brócolos cozidos  <b>Vegetariano</b> – Bolonhesa de soja com esparguete  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten; Peixes; soja</p>	<p><b>Dia 21</b>  <b>Sopa</b> – Grão com massa  <b>Prato</b>- Hambúrgueres de vaca grelhados com arroz de cenoura  <b>Vegetariano</b>–Hambúrgueres vegetarianos com arroz de cenoura  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b)Cereais com glúten;</p>	<p><b>Dia 22</b>  <b>Sopa</b> – Juliana  <b>Prato</b> – Salada fria de feijão frade, atum, ovo  <b>Vegetariano</b> – – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Pudim  b) Peixes; ovos</p>
<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 25</b>  <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas  <b>Prato</b> – Massa gratinada com carne de frango e legumes  <b>Vegetariano</b> - Esparguete com salteado de cogumelos curgete e ervilhas  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 26</b>  <b>Sopa</b> – Creme de curgete  <b>Prato</b> – Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos  <b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com batata e brócolos cozidos  <b>Salada</b> – Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; ovos</p>	<p><b>Dia 27</b>  <b>Sopa</b> – Caldo verde  <b>Prato</b> – Perna de porco assada no forno com esparguete  <b>Vegetariano</b> – Alho francês à brás  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 28</b>  <b>Sopa</b> – Canja (massa)  <b>Prato</b> – Douradinhos (forno) com arroz de tomate  <b>Vegetariano</b>- Legumes gratinados com arroz de tomate  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Peixes; ovo</p>	<p><b>Dia 29</b>  <b>Sopa</b> – Agrião Creme de ervilhas  <b>Prato</b> – Jardineira de vaca  <b>Vegetariano</b>- Jardineira vegetariana  <b>Salada</b> - Variada  <b>Sobremesa</b> – Fruta a)  b) Cereais com glúten</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios