

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

Dias Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1ª Semana 	<p>Dia 2 Sopa – Alho francês Prato – Maruca no forno gratinada com arroz de ervilhas Vegetariano – Tofu no forno (cebola e tomate) com batata assada Salada - Variada Sobremesa – Fruta a) b) Peixes</p>	<p>Dia 3 Sopa – Creme de Abóbora com agrião Prato – Jardineira de borrego Vegetariano – Jardineira de legumes Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Não tem</p>	<p>Dia 4 Sopa – Creme de feijão manteiga com repolho Prato – Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos Vegetariano – Alho francês à Brás Salada - Variada Sobremesa Fruta a) b) Peixes, ovos</p>	<p>Dia 5 Sopa – Juliana Prato – Massa fusilli com frango (molho de tomate) Vegetariano – Salada de massa fusilli com alface, rúcula e legumes salteados Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p>Dia 6 Sopa – Feijão verde Prato – Arroz de tamboril Vegetariano – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho Salada – Variada Sobremesa -Fruta a) b)) Peixes; crustáceos; soja</p>
2ª Semana 	<p>Dia 9 Sopa – Caldo verde Prato – Febras de porco estufadas com esparguete Vegetariano – Bolonhesa de soja com esparguete Salada - Variada Sobremesa-Fruta a) b)Cereais com glúten; soja</p>	<p>Dia 10 Sopa – Creme de grão com espinafres Prato – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de tomate Vegetariano- Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate Salada – Variada Sobremesa – Fruta a) b)Peixes</p>	<p>Dia 11 Sopa – Creme de brócolos e couve-flor Prato – Frango grelhado com puré de batata Vegetariano – Ervilhas com ovos Salada- Variada Sobremesa – Fruta a) b)Derivados de leite; ovos</p>	<p>Dia 12 Sopa – Grão com massa Prato – Feijoada de choccos com arroz branco Vegetariano – Legumes estufados (brócolos, couve branca e roxa, cenoura) com cuscuz Salada – Variada Sobremesa Fruta a) b) Cereais com glúten; Moluscos</p>	<p>Dia 13 Sopa – Repolho Prato - Perna de peru assada no forno com massa fusilli Vegetariano-Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Cereais com glúten</p>
3ª Semana 	<p>Dia 16 Sopa – Creme de cenoura Prato – Bacalhau cozido com ovo, batata e feijão verde cozidos Vegetariano-Macarrão com legumes gratinados Salada – Variada Sobremesa - Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p>Dia 17 Sopa – Sopa de espinafres Prato – Pizza Vegetariano - Pizza Salada – Variada Sobremesa - Pudim b) Cereais com glúten</p>	<p>FELIZ NATAL BOM ANO DE 2020</p>		

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios