


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JULIO DANTAS - Ementa do mês de Janeiro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<p>Semana</p> <p>2ª Semana</p> 	<p><b>Dia 6</b> <b>Sopa</b> – Espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Empadão de atum (batata)</p> <p><b>Vegetariano</b> – Empadão de legumes</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; derivados de leite</p>	<p><b>Dia 7</b> <b>Sopa</b> – Creme de abóbora com agrião</p> <p><b>Prato</b> – Bife de peru com cogumelos e natas com esparguete</p> <p><b>Vegetariano</b> - Macarrão com legumes gratinados</p> <p><b>Salada</b> -Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)Cereais com glúten; derivados de leite</p>	<p><b>Dia 8</b> <b>Sopa</b> – Caldo verde</p> <p><b>Prato</b> – Abrótea no forno com batata e feijão verde salteado</p> <p><b>Vegetariano</b> – Salada de massa fussilli com alface, rúcula e legumes salteados</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten;</p>	<p><b>Dia 9</b> <b>Sopa</b> – Creme de cenoura com nabiça</p> <p><b>Prato</b> – Carne de vaca assada no forno com arroz de legumes</p> <p><b>Vegetariano</b> – Arroz de lentilhas com beringela e curgete salteada</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Não tem</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Filetes de pescada panados (forno) com arroz de tomate</p> <p><b>Vegetariano</b> – Peixinhos da horta com arroz de tomate</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> - Fruta a) b)Peixes; ovos; Cereais com glúten</p>
<p>3ª Semana</p> 	<p><b>Dia 13</b> <b>Sopa</b> – Agrião</p> <p><b>Prato</b> – Bife de Peru grelhado com puré de batata</p> <p><b>Vegetariano</b> – Seitan de cebolada com puré de batata</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten; derivados de leite</p>	<p><b>Dia 14</b> <b>Sopa</b> – Feijão Verde</p> <p><b>Prato</b> - Bacalhau com Natas</p> <p><b>Vegetariano</b> – Tofu espiritual</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b)Peixes; derivados de leite</p>	<p><b>Dia 15</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Frango assado no forno com esparguete</p> <p><b>Vegetariano</b>–Esparguete com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas</p> <p><b>Salada</b> – Variada <b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 16</b> <b>Sopa</b> – Creme de feijão manteiga e repolho</p> <p><b>Prato</b> – Maruca no forno (gratinada) com arroz de ervilhas</p> <p><b>Vegetariano</b> – Macarrão com legumes gratinados</p> <p><b>Salada</b> – Gelatina <b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Peixes; Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 17</b> <b>Sopa</b> – Alface</p> <p><b>Prato</b> - Esparguete à Bolonesa (carne de vaca)</p> <p><b>Vegetariano</b> – Bolonesa de soja com esparguete</p> <p><b>Salada</b> - Variada <b>Sobremesa</b> –Fruta a) b) Cereais com glúten; soja</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios

<p>4ª Semana</p> 	<p><b>Dia 20</b> <b>Sopa</b> – Juliana</p> <p><b>Prato</b> – Salada de grão, bacalhau e ovo</p> <p><b>Vegetariano</b> – Salada de grão, batata, brócolos, cenoura cozida e milho.</p> <p><b>Salada</b> - Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; ovos</p>	<p><b>Dia 21</b> <b>Sopa</b> – Couve lombarda</p> <p><b>Prato</b> – Hambúrgueres de vaca grelhados com arroz de legumes</p> <p><b>Vegetariano</b> - Hambúrguer vegetariano com arroz de legumes</p> <p><b>Salada</b> - Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Não tem</p>	<p><b>Dia 22</b> <b>Sopa</b> – Espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Feijoada de chocos</p> <p><b>Vegetariano</b> – Feijoada vegetariana</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> - Fruta a) b) Moluscos</p>	<p><b>Dia 23</b> <b>Sopa</b> – Creme de Brócolos e couve flor</p> <p><b>Prato</b> – Lombo de porco assado no forno com esparguete</p> <p><b>Vegetariano</b>- Esparguete com salteado de cogumelos curgete e ervilhas</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 24</b> <b>Sopa</b> – Feijão catarino com lombardo</p> <p><b>Prato</b> – Carapau frito com arroz de tomate</p> <p><b>Vegetariano</b> – Peixinho da horta com arroz de tomate</p> <p><b>Salada</b> – Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes: ovos; Cereais com glúten</p>
<p>5ª Semana</p> 	<p><b>Dia 27</b> <b>Sopa</b> – Repolho</p> <p><b>Prato</b> – Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão</p> <p><b>Vegetariano</b> – Legumes estufados (brócolos, couve branca e roxa, cenoura) com cuscuz</p> <p><b>Salada</b> - Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 28</b> <b>Sopa</b> - Alface</p> <p><b>Prato</b> – Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos</p> <p><b>Vegetariano</b> – Salada de feijão frade, cenoura cozida, milho, tomate, salsa e azeitonas pretas</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Pudim</p> <p>b) Peixes; ovos;</p>	<p><b>Dia 29</b> <b>Sopa</b> – Creme de ervilhas</p> <p><b>Prato</b> – Frango estufado com massa tricolor</p> <p><b>Vegetariano</b> -Legumes estufados (brócolos couve branca e roxa, cenoura) com massa tricolor</p> <p><b>Salada</b> -Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Cereais com glúten</p>	<p><b>Dia 30</b> <b>Sopa</b> - Espinafres</p> <p><b>Prato</b> – Bacalhau à Brás</p> <p><b>Vegetariano</b> – Alho francês à brás com natas de soja</p> <p><b>Salada</b> - Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> – Fruta a) b) Peixes; soja; ovos</p>	<p><b>Dia 31</b> <b>Sopa</b> – Alho francês</p> <p><b>Prato</b> – Arroz à Valenciana</p> <p><b>Vegetariano</b> – Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho</p> <p><b>Salada</b> – Variada</p> <p><b>Sobremesa</b> - Fruta a) b) Soja; Crustáceos</p>

a) Fruta da época – 3 variedades

b) Identificação de alergénios