


## EMENTA ESCOLAR

Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 11' - de 17 a 21 de junho

 Segunda-feira 17 de junho	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Pastéis de legumes com arroz de tomate e ervilhas
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 18 de junho	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Pá de porco estufada com massa macarronete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete colorida (com grão-de-bico, curgete e brócolos)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 19 de junho	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de pota
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão-branco e legumes (cenoura e pimento)
	<b>Salada</b>	Beterraba, alface e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 20 de junho	<b>Sopa</b>	Agrião e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno com batata corada e feijão-verde cozido
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas no tacho (com abóbora e feijão-verde) estufadas e batata corada
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 21 de junho	<b>Sopa</b>	Puré de alho-francês e fava
	<b>Prato Geral</b>	Massa de cavala (de conserva com massa espiral, cenoura ralada e azeitonas) em molho de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Massa de tofu (com massa espiral, cenoura ralada e azeitonas) em molho de tomate
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

**A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:**

**1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.**

**Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.**


**A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Verificado e Aprovado: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## EMENTA ESCOLAR

Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 12' - de 24 a 28 de junho

 Segunda-feira 24 de junho	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato Geral</b>	Carne de porco estufada (com grão-de-bico e cenoura) e puré de batata
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado (com cenoura e couve branca) e puré de batata
	<b>Salada</b>	Tomate e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 25 de junho	<b>Sopa</b>	Feijão-frade
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea de cebolada com arroz chau chau (com cenoura e ovo mexido)
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja de cebolada com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Quarta-feira 26 de junho	<b>Sopa</b>	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru no forno com massa esparguete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Massa (esparguete) de lentilhas com legumes (cenoura e curgete)
	<b>Salada</b>	Milho, tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 27 de junho	<b>Sopa</b>	Creme de batata-doce e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Lombos de pescada no forno (com crosta de pão ralado, alho, orégãos e azeite) com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de feijão-encarnado e verde (com crosta de pão ralado, alho, orégãos e azeite) e batata cozida
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 28 de junho	<b>Sopa</b>	Nabo e abóbora
	<b>Prato Geral</b>	Bife de frango estufado com massa cotovelinho com legumes (pimento e alho-francês)
	<b>Vegetariano</b>	Massa cotovelinho de ervilhas com legumes (pimento e alho-francês)
	<b>Salada</b>	Pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

**A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:**

**1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.**

**Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.**


**A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Verificado e Aprovado: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## EMENTA ESCOLAR

Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 13<sup>1</sup> - de 01 a 05 de julho

 Segunda-feira 01 de julho	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (de conserva com cenoura) e arroz
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de feijao-frade (com cenoura, alho-francês) e arroz
	<b>Salada</b>	Alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 02 de julho	<b>Sopa</b>	Nabiça e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Carne de porco à portuguesa (com cubos de batata frita, azeitona e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão-de-bico com legumes (abóbora, azeitona e salsa) com batata frita
	<b>Salada</b>	Beterraba, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 03 de julho	<b>Sopa</b>	Puré de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Perca (filete) em molho de tomate e arroz malandrinho
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas (com couve-flor e feijão-verde) em molho de tomate e arroz malandrinho
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 04 de junho	<b>Sopa</b>	Agrião e abóbora
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru grelhado com massa <i>penne</i> cozida (com cenoura e ervilhas)
	<b>Vegetariano</b>	Guisado vegetariano (com ervilhas, massa <i>penne</i> , cenoura e curgete)
	<b>Salada</b>	Tomate e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 05 de julho	<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão-encarnado
	<b>Prato Geral</b>	Solha no forno com batata cozida (aos cubos com azeite e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Seitan assada no forno com batata cozida (aos cubos com azeite e salsa)
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

**A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:**

**1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijã;**

**9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.**

**Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.**


**A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Verificado e Aprovado: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## EMENTA ESCOLAR

Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 14<sup>1</sup> - de 08 a 12 de julho

 Segunda-feira 08 de julho	<b>Sopa</b>	Couve lombarda
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (de porco) no forno com arroz de feijão-manteiga
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de feijão-manteiga
	<b>Salada</b>	Beterraba, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 09 de julho	<b>Sopa</b>	Ervilha
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea estufada com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de soja (em cubos) com batata cozida
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 10 de julho	<b>Sopa</b>	Espinafre e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de pato
	<b>Vegetariano</b>	Arroz vegetariana (ervilhas, alho-francês e abóbora)
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 11 de junho	<b>Sopa</b>	Puré de alface e batata-doce
	<b>Prato Geral</b>	Pescada no forno com puré de batata e cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-preto no tacho (com cenoura e couve-flor) e puré de batata
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 12 de julho	<b>Sopa</b>	Alho-francês
	<b>Prato Geral</b>	<i>Stroganoff</i> de frango (tiras de frango com cogumelos e natas), massa esparguete cozido
	<b>Vegetariano</b>	<i>Stroganoff</i> vegetariano (de grão-de-bico com cogumelos e creme soja), massa esparguete cozido
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

**A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:**

**1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;**

**9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos.**

**Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.**

**A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Verificado e Aprovado: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_