


## EMENTA ESCOLAR

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 1 - de 6 a 10 de janeiro

 Segunda-feira 6 de janeiro	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Bolinhas de <i>falafel</i> (de grão-de-bico) com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 7 de janeiro	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Pá de porco estufada com massa espiral cozida (com orégãos)
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral colorida (com feijão-frade, abóbora, brócolos e orégãos)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 8 de janeiro	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Solha no forno (com ervas aromáticas) e salada de russa (batata, ovo, ervilhas e cenoura)
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de ervilhas com legumes (cenoura, alho-francês e batata com ervas aromáticas)
	<b>Salada</b>	Beterraba e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Quinta-feira 9 de janeiro	<b>Sopa</b>	Agrião e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno com arroz de alho e feijão-verde cozido
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas no tacho (com couve-flor e feijão-verde) estufadas e arroz de alho
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 10 de janeiro	<b>Sopa</b>	Puré de alho-francês e fava
	<b>Prato Geral</b>	Massada (com cotovelinho) de tamboril (aos cubos)
	<b>Vegetariano</b>	Massada (com cotovelinho) de tofu (aos cubos)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura 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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 2 - de 13 a 17 de janeiro

 Segunda-feira 13 de janeiro	<b>Sopa</b>	Espinafres e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru em molho de tomate com massa esparguete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (com couve-flor) no tacho e massa esparguete cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 14 de janeiro	<b>Sopa</b>	Feijão-encarnado e couve galega
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Soja (naco) no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 15 de janeiro	<b>Sopa</b>	Puré de batata-doce e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com arroz de lentilhas
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes (pimento e alho-francês) e arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 16 de janeiro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Salmão gratinado (salmão lascado com massa macarronete, milho e natas)
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-manteiga gratinado (com feijão-manteiga, massa macarronete, milho e creme soja)
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 17 de janeiro	<b>Sopa</b>	Grelos
	<b>Prato Geral</b>	Estufado de frango com batata corada
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de legumes (grão-de-bico, abóbora e curgete) no forno com batata corada
	<b>Salada</b>	Beterraba, alface e tomate
	<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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 3 - de 20 a 24 de janeiro

 Segunda-feira 20 de janeiro	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata palha, azeitonas, ovo e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas cremosas (lentilhas, batata palha, azeitonas, creme de soja e salsa)
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 21 de janeiro	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de carne (porco) com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de feijão-branco (com brócolos) com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 22 de janeiro	<b>Sopa</b>	Agrião e lentilhas
	<b>Prato Geral</b>	Perca à lagareiro com arroz de cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Seitan à lagareiro com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 23 de janeiro	<b>Sopa</b>	Nabiça e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira de carne (de peru, batata, cenoura e feijão-verde)
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de ervilhas (com batata, cenoura e feijão-verde)
	<b>Salada</b>	Beterraba e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 24 de janeiro	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (abóbora e alface)
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada no forno (com pimento verde) e arroz de açafrão e grão-de-bico
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado (com pimento verde, alho-francês) e arroz de açafrão
	<b>Salada</b>	Cenoura, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Pudim

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

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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 4 - de 27 a 31 de janeiro

 Segunda-feira 27 de janeiro	<b>Sopa</b>	Couve branca e ervilhas
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (de porco com pimento verde) no forno e arroz de cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer vegetariano (com pimento verde) no forno e arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Alface, milho e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 28 de janeiro	<b>Sopa</b>	Curgete e grão-de-bico
	<b>Prato Geral</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida (com azeite e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Tofu (fatia) grelhado com batata cozida (com azeite e salsa)
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 29 de janeiro	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato Geral</b>	Peru assado no forno com massa espiral e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas com brócolos, cebola e massa espiral cozida
	<b>Salada</b>	Alface e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 30 de janeiro	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (com feijão-branco) de choco (tiras) com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de feijão-branco com legumes (cenoura e alho-francês) e arroz malandrinho branco
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 31 de janeiro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Frango grelhado com massa esparguete cozido com cogumelos
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de cogumelos com ervilhas e massa esparguete cozida
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e pepino
	<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 alérgenos:

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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 5 - de 3 a 7 de fevereiro

 Segunda-feira 3 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Lentilhas e nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Lulas (argolas) à sevilhana com arroz de tomate (e coentros)
	<b>Vegetariano</b>	Crepe de legumes com arroz de tomate (e coentros)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 4 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato Geral</b>	Peru (tirinhas) de cebolada e salada de massa <i>penne</i> (com milho, pimento e ovo)
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas e salada de massa <i>penne</i> (com milho e pimento)
	<b>Salada</b>	Pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 5 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês e brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Peixe vermelho no forno com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Legumes (feijão-frade, abóbora e curgete) estufados om batata cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Quinta-feira 6 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	<b>Prato Geral</b>	Costeletas grelhadas com arroz cenoura e grão-de-bico
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura e couve-flor) e arroz
	<b>Salada</b>	Beterraba, tomate e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 7 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Puré de abóbora e fava
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe (com pescada e massa cotovelo)
	<b>Vegetariano</b>	Massada de seitan (aos cubos com massa cotovelo)
	<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 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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 6 - de 10 a 14 de fevereiro

 Segunda-feira 10 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Chili de carne (de porco com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Chili de legumes (com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 11 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de batata-doce e alface
	<b>Prato Geral</b>	Paloco gratinado (com batata cozida aos cubos, azeitona e molho bechamel)
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico gratinado (com batata cozida aos cubos, azeitona e creme de soja)
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 12 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Espinafre e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno e arroz de ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas com couve-flor e arroz
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 13 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Puré de couve-flor e feijão-atarino
	<b>Prato Geral</b>	Lombos de perca com batata assada e feijão-verde cozido
	<b>Vegetariano</b>	Fatias de tofu com batata assada e feijão-verde cozido
	<b>Salada</b>	Beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 14 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Espetada de peru grelhada com massa esparguete cozida (com orégãos)
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas (com alho-francês, cenoura) e massa esparguete cozida (com orégãos)
	<b>Salada</b>	Pepino, alface 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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 7 - de 17 a 21 de fevereiro

 Segunda-feira 17 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de peixe (cavala de conserva com molho de tomate e arroz)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de ervilhas (com curgete, molho de tomate e arroz)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 18 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato Geral</b>	Carne porco à portuguesa (cubos de porco e pickles de couve-flor, cenoura, pepino) com batata frita
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão-branco com pickles (de couve-flor, cenoura, pepino) e batata frita
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 19 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada (com cebola e pimentos) no forno e arroz de lentilhas
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas (com cebola, curgete e pimentos) e arroz
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate
Quinta-feira 20 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Frango no tacho com massa macarronete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico no tacho com espinafres e massa macarronete cozida
	<b>Salada</b>	Rúcula, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 21 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Ervilha e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea estufada com batata corada, brócolos e ovo cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufada com batata corada e brócolos cozidos
	<b>Salada</b>	Pepino e alface
	<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 rijas;**

**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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

### Semana 8 - de 24 a 28 de fevereiro

 Segunda-feira 24 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Nabiça e grão-de-bico
	<b>Prato Geral</b>	Almondegas (de porco e vaca) com massa espiral cozida
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas com massa espiral cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 25 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Puré de abóbora e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de polvo aromatizado com coentros
	<b>Vegetariano</b>	Arroz com lentilhas e cenoura aromatizado com coentros
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 26 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Juliana (couve lombarda e cenoura)
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru assada no forno com puré de batata e feijão-verde cozido
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com feijão-verde e puré de batata
	<b>Salada</b>	Tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 27 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Espinafres e lentilhas
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de atum (de conserva) e massa esparguete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja e massa esparguete cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, couve-roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 28 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Frango grelhado com arroz feijão-encarnado aromatizado com salsa
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com feijão-encarnado, arroz aromatizado com salsa
	<b>Salada</b>	Beterraba, alface e tomate
	<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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 9<sup>1</sup> - de 3 a 7 de março

 Segunda-feira 3 de março	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Bolinhas de <i>falafel</i> (de grão-de-bico) com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 4 de março	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Pá de porco estufada com massa espiral cozida (com orégãos)
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral colorida (com feijão-frade, abóbora, brócolos e orégãos)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 5 de março	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Solha no forno (com ervas aromáticas) e salada de russa (batata, ovo, ervilhas e cenoura)
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de ervilhas com legumes (cenoura, alho-francês e batata com ervas aromáticas)
	<b>Salada</b>	Beterraba e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Quinta-feira 6 de março	<b>Sopa</b>	Agrião e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno com arroz de alho e feijão-verde cozido
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas no tacho (com couve-flor e feijão-verde) estufadas e arroz de alho
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 7 de março	<b>Sopa</b>	Puré de alho-francês e fava
	<b>Prato Geral</b>	Massada (com cotovelinho) de tamboril (aos cubos)
	<b>Vegetariano</b>	Massada (com cotovelinho) de tofu (aos cubos)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura 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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 10<sup>1</sup> - de 10 a 14 de março

 Segunda-feira 10 de março	<b>Sopa</b>	Espinafres e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru em molho de tomate com massa esparguete cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (com couve-flor) no tacho e massa esparguete cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 11 de março	<b>Sopa</b>	Feijão-encarnado e couve galega
	<b>Prato Geral</b>	Maruca no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Soja (naco) no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 12 de março	<b>Sopa</b>	Puré de batata-doce e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com arroz de lentilhas
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes (pimento e alho-francês) e arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 13 de março	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de atum (de conserva) e massa <i>penne</i> cozida
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de feijão-manteiga (com cenoura) e massa <i>penne</i> cozida
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 14 de março	<b>Sopa</b>	Grelas e grão-de-bico
	<b>Prato Geral</b>	Pizza variada
	<b>Vegetariano</b>	Pizza vegetariana
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino 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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 11' - de 17 a 21 de março

 Segunda-feira 17 de março	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata palha, azeitonas, ovo e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas cremosas (lentilhas, batata palha, azeitonas, creme de soja e salsa)
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 18 de março	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa
	<b>Prato Geral</b>	Rancho de carne (cubos de porco, chouriço, cenoura, grão-de-bico e massa macarronete)
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (salsicha de soja, cenoura, grão-de-bico e massa macarronete)
	<b>Salada</b>	Cenoura, tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 19 de março	<b>Sopa</b>	Agrião e lentilhas
	<b>Prato Geral</b>	Perca à lagareiro com arroz de cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Seitan à lagareiro com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 20 de março	<b>Sopa</b>	Nabiça e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Frango estufado com batata corada e feijão-verde cozido
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-frade estufado (com tomate feijão-verde) e batata corada
	<b>Salada</b>	Beterraba e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 21 de março	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (abóbora e alface)
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada no forno (com pimento verde) e arroz de açafrão
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas no tacho (com pimento verde, alho-francês) e arroz de açafrão
	<b>Salada</b>	Cenoura, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Pudim

**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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 12<sup>1</sup> - de 24 a 28 de março

 Segunda-feira 24 de março	<b>Sopa</b>	Curgete e ervilhas
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (de porco com pimento verde) no forno e puré de batata
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer vegetariano (com pimento verde) no forno e puré de batata
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 25 de março	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato Geral</b>	Salmão gratinado (salmão lascado com massa macarronete, milho e natas)
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico gratinado (com grão-de-bico, massa macarronete, milho e creme soja)
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 26 de março	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato Geral</b>	Espetadas de peru grelhadas com arroz branco malandrinho e feijão-preto
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-preto com brócolos, cebola e arroz branco malandrinho
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 27 de março	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e feijão-frade
	<b>Prato Geral</b>	Choco (tirinhas) guisado com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Tofu (fatias) guisado com batata cozida
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 28 de março	<b>Sopa</b>	Feijão-verde e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Frango assado no forno com massa esparguete cozida com cogumelos
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de cogumelos com ervilhas e massa esparguete cozida
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e pepino
	<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

2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário - Agrupamento Júlio Dantas

Semana 13' - de 31 de março a 4 de abril

 Segunda-feira 31 de março	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de carne (porco e vaca) com arroz (pincelado com ovo)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (com alho-francês e cenoura) e arroz (pincelado com azeite)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 1 de abril	<b>Sopa</b>	Creme de grão-de-bico e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Peixe vermelho no forno com batata cozida (com azeite e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com batata cozida (com azeite e salsa)
	<b>Salada</b>	Pepino, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 2 de abril	<b>Sopa</b>	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	<b>Prato Geral</b>	Peru (tirinhas) estufadas com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-encarnado estufado (com curgete) e massa <i>penne</i> cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 3 de abril	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês e brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada (com cebola e pimentos) no forno e arroz de ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas (com cebola e pimentos) e arroz
	<b>Salada</b>	Beterraba, tomate e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina
Sexta-feira 4 de abril	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Frango grelhado com batata frita
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de grão-de-bico e legumes (couve-flor e cenoura) com batata frita
	<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 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: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_