



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 1 - de 21 a 25 de abril

kcal

Segunda-feira 21 de abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-feira 22 de abril	Sopa	Creme de alho-francês e brócolos
	Mediterrâneo	Choco estufado com batata e ervilhas
	Vegetariano	Tofu estufado com batata e ervilhas
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 23 de abril	Sopa	Agrião e curgete
	Mediterrâneo	Frango (pernas) assado no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Feijão-manteiga no tacho (com couve-flor e feijão-verde) e massa esparguete cozida
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 24 de abril	Sopa	Lentilhas e nabiça
	Mediterrâneo	Gratinado de lombo de pescada com arroz de cenoura
	Vegetariano	Gratinado de grão (com curgete, abóbora) e arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 25 de abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	

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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 2 - de 28 de abril a 2 de maio

kcal

Segunda-feira 28 de abril	Sopa	Feijão-verde	
	Mediterrâneo	Chili de carne (de porco com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco	
	Vegetariano	Chili de legumes (com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco	
	Salada	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 29 de abril	Sopa	Creme de batata-doce e curgete	
	Mediterrâneo	Salada de bacalhau (com ovo, grão-de-bico, cenoura, batata) e brócolos cozidos	
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (com cenoura, batata) e brócolos cozidos	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira 30 de abril	Sopa	Espinafres e cenoura	
	Mediterrâneo	Peru assado no forno com massa espiral tricolor cozida	
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (couve-flor e abóbora) e massa espiral tricolor cozida	
	Salada	Beterraba, milho e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 1 de maio	Sopa		
	Mediterrâneo		
	Vegetariano		FERIADO
	Salada		
	Sobremesa		
Sexta-feira 2 de maio	Sopa	Grão-de-bico e couve galega	
	Mediterrâneo	Lulas à sevilhana com arroz de tomate (e coentros)	
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de tomate (e coentros)	
	Salada	Alface, cenoura e rúcula	
	Sobremesa	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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 3 - de 5 a 9 de maio

kcal

Segunda-feira 5 de maio	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum (de conserva) e massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e massa esparguete cozida
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 6 de maio	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Costeletas grelhadas com arroz cenoura e ervilhas
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e couve-flor) e arroz
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 7 de maio	Sopa	Creme abóbora e alface
	Mediterrâneo	Pescada com cebola, pimentos e batata cozida
	Vegetariano	Estufado de legumes (com feijão-branco, cebola, pimentos, beringela e batata)
	Salada	Beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 8 de maio	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	<i>Stroganoff</i> de frango (bifes de frango com cogumelos) e massa <i>penne</i> cozida
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> vegetariano (grão-de-bico com cogumelos) e massa <i>penne</i> cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 9 de maio	Sopa	Feijão-encarnado e cenoura
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão, coentros e batata corada
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e batata corada
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 4 - de 12 a 16 de maio

kcal

Segunda-feira 12 de maio	Sopa	Ervilhas e couve lombarda
	Mediterrâneo	Bifes de frango panados com massa espiral tricolor
	Vegetariano	Tofu mexido com massa espiral tricolor
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 13 de maio	Sopa	Creme de batata-doce e nabo
	Mediterrâneo	Maruca no forno com batata e brócolos
	Vegetariano	Mistura de legumes estufados (ervilhas, tomate e brócolos) com batata cozida
	Salada	Cenoura, pepino e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 14 de maio	Sopa	Espinafre
	Mediterrâneo	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz feijão-encarnado aromatizado com salsa
	Vegetariano	Beringela recheada com feijão-encarnado, arroz aromatizado com salsa
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 15 de maio	Sopa	Cenoura
	Mediterrâneo	Massada (com cotovelinho) de tamboril (aos cubos)
	Vegetariano	Massada de legumes (com cotovelinho, grão-de-bico, couve lombarda e cenoura)
	Salada	Beterraba, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Gelatina
Sexta-feira 16 de maio	Sopa	Grelos
	Mediterrâneo	Bife de peru estufado com puré de batata
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (pimento e alho-francês) e puré de batata
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 5 - de 19 a 23 de maio

kcal

Segunda-feira 19 de maio	Sopa	Agrião e lentilhas
	Mediterrâneo	Hambúrguer (de vaca e porco) no forno e arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno e arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 20 de maio	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Mediterrâneo	Salmão gratinado (salmão lascado com massa macarronete, milho e natas)
	Vegetariano	Feijão-manteiga gratinado (com feijão-manteiga, massa macarronete, milho e creme soja)
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 21 de maio	Sopa	Couve branca
	Mediterrâneo	Frango (pernas) assado no forno com arroz de açafrão e grão-de-bico
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (com alho-francês, cenoura) e arroz de açafrão
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 22 de maio	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno (com pimento verde) e batata e brócolos cozidos (com salsa)
	Vegetariano	Legumes no tacho (com lentilhas, pimento verde, brócolos) e batata cozida (com salsa)
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 23 de maio	Sopa	Nabiça e nabo
	Mediterrâneo	Espetada de peru grelhada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Ervilhas no tacho (com couve-flor e feijão-verde) e massa esparguete cozida
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 6 - de 26 a 30 de maio

kcal

Segunda-feira 26 de maio	Sopa	Espinafre e abóbora
	Mediterrâneo	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata palha, azeitonas, ovo e salsa)
	Vegetariano	Lentilhas cremosas (lentilhas, batata palha, azeitonas, creme de soja e salsa)
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 27 de maio	Sopa	Cenoura
	Mediterrâneo	Cubos de carne (porco) estufada com ervilhas e massa espiral
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (couve-flor e abóbora) e massa espiral
	Salada	Beterraba, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 28 de maio	Sopa	Grão-de-bico e grelos
	Mediterrâneo	Arroz de tamboril (com coentros)
	Vegetariano	Arroz de tofu e cenoura aromatizado com coentros
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 29 de maio	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Rolo de carne (aves) no forno com massa <i>penne</i> cozida
	Vegetariano	Grão-de-bico com legumes (pimento e brócolos) e massa <i>penne</i> cozida
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 30 de maio	Sopa	Creme de batata-doce e alface
	Mediterrâneo	Peixe vermelho no forno com batata cozida
	Vegetariano	Legumes (feijão-frade, cenoura e curgete) estufados com batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	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 contêm 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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 7 - de 2 a 6 de junho

kcal

Segunda-feira 2 de junho	Sopa	Ervilha e nabo
	Mediterrâneo	Almondegas (de vaca) com massa espiral cozida
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa espiral cozida
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de junho	Sopa	Agrião e curgete
	Mediterrâneo	Perca à lagareiro com batata cozida
	Vegetariano	Seitan à lagareiro com ervilhas e batata cozida
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de junho	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Frango grelhado com arroz feijão-encarnado aromatizado com salsa
	Vegetariano	Beringela recheada com feijão-encarnado, arroz aromatizado com salsa
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de junho	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrâneo	Pescada com cebola, pimentos e batata corada
	Vegetariano	Estufado de legumes (com grão-de-bico, cebola, pimentos, feijão-verde) e batata corada
	Salada	Beterraba, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de junho	Sopa	Feijão-manteiga e couve lombarda
	Mediterrâneo	Pizza margherita
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	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 contêm 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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 8 - de 9 a 13 de junho

kcal

Segunda-feira 9 de junho	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Empadão de atum (de conversa) com arroz (pincelado com ovo)
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (com alho-francês e cenoura) e arroz (pincelado com azeite)
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de junho	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
Quarta-feira 11 de junho	Sopa	Espinafre e lentilhas
	Mediterrâneo	Bife de peru em molho de tomate com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bife de tofu em molho de tomate e massa esparguete cozida
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de junho	Sopa	Creme de batata-doce e curgete
	Mediterrâneo	Feijoada (com feijão-branco) de choco (tiras) com arroz branco
	Vegetariano	Feijoada de feijão-branco com legumes (abóbora e brócolos) e arroz malandrinho branco
	Salada	Alface, beterraba e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de junho	Sopa	Grelos
	Mediterrâneo	Carne porco à portuguesa (cubos de porco e pickles de couve-flor, cenoura, pepino) com batata frita
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com pickles (de couve-flor, cenoura, pepino) e batata frita
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 9' - de 16 a 20 de junho

kcal

Segunda-feira 16 de junho	Sopa	Creme de alho-francês e brócolos
	Mediterrâneo	Gratinado de lombo de pescada (com curgete, abóbora e batata)
	Vegetariano	Gratinado de feijão-frade (com curgete, abóbora e batata)
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de junho	Sopa	Agrião e curgete
	Mediterrâneo	Frango (pernas) assado no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Grão-de-bico no tacho (com couve-flor e brócolos) e massa esparguete cozida
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de junho	Sopa	Lentilhas e nabiça
	Mediterrâneo	Arroz de polvo aromatizado com coentros
	Vegetariano	Arroz de tofu e cenoura aromatizado com coentros
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de junho	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 20 de junho	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Jardineira de carne (de porco aos cubos, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas (com batata, cenoura e feijão-verde)
	Salada	Beterraba, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	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.** Tremoços; **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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 10¹ - de 23 a 27 de junho

kcal

Segunda-feira 23 de junho	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Chili de carne (de porco com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Vegetariano	Chili de legumes (com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de junho	Sopa	Creme de batata-doce e curgete
	Mediterrâneo	Salada de bacalhau (com ovo, grão-de-bico, cenoura, batata) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (com cenoura, batata) e brócolos cozidos
	Salada	Beterraba, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 25 de junho	Sopa	Espinafres e cenoura
	Mediterrâneo	Peru assado no forno com massa espiral tricolor cozida
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (couve-flor e abóbora) e massa espiral tricolor cozida
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de junho	Sopa	Grão-de-bico e couve galega
	Mediterrâneo	Filetes de pescada panados com arroz de tomate (e coentros)
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de tomate (e coentros)
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de junho	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrâneo	Estufado de frango com batata corada
	Vegetariano	Mistura de legumes (ervilha, abóbora e curgete) no forno com batata corada
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	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 contêm 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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 11' - de 30 de junho a 4 de julho

kcal

Segunda-feira 30 de junho	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum (de conserva) e massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e massa esparguete cozida
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 1 de julho	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Costeletas grelhadas com arroz cenoura e ervilhas
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e couve-flor) e arroz
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 2 de julho	Sopa	Creme abóbora e alface
	Mediterrâneo	Pescada com cebola, pimentos e batata cozida
	Vegetariano	Estufado de legumes (com feijão-branco, cebola, pimentos, beringela e batata)
	Salada	Beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 3 de julho	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	<i>Strogonoff</i> de frango (bifes de frango com cogumelos) e massa <i>penne</i> cozida
	Vegetariano	<i>Strogonoff</i> vegetariano (grão-de-bico com cogumelos) e massa <i>penne</i> cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 4 de julho	Sopa	Feijão-encarnado e cenoura
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão, coentros e arroz de legumes (tomate e alho francês)
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	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

Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
2.º/3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário
Ano Letivo 24/25



Semana 12' - de 7 a 11 de julho

kcal

Segunda-feira 7 de julho	Sopa	Grelos
	Mediterrâneo	Bife de peru estufado com puré de batata
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (curgete e alho-francês) e puré de batata
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 8 de julho	Sopa	Cenoura
	Mediterrâneo	Massada (com cotovelinho) de tamboril (aos cubos)
	Vegetariano	Massada de legumes (com cotovelinho, grão-de-bico, couve lombarda e cenoura)
	Salada	Beterraba, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Gelatina
Quarta-feira 9 de julho	Sopa	Espinafre
	Mediterrâneo	Frango grelhado com arroz feijão-encarnado aromatizado com salsa
	Vegetariano	Beringela recheada com feijão-encarnado, arroz aromatizado com salsa
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 10 de julho	Sopa	Creme de batata-doce e nabo
	Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno (com pimento verde) e batata e brócolos cozidos (com salsa)
	Vegetariano	Legumes no tacho (com lentilhas, pimento verde, brócolos) e batata cozida (com salsa)
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 11 de julho	Sopa	Ervilhas e couve lombarda
	Mediterrâneo	Ovos mexidos com salsicha e massa espiral tricolor
	Vegetariano	Tofu mexido com massa espiral tricolor
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	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 contêm 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: _____; ____/____/____