

## EMENTA ESCOLAR

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

Semana 1 - de 16 a 20 de setembro

 Segunda-feira 16 de setembro	<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 17 de setembro	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno, massa espiral cozida (com orégãos)
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral colorida (com ervilhas, abóbora, brócolos e orégãos)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de setembro	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Salada de atum (de conserva com feijão-frade, batata, ovo e cenoura)
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de legumes (cenoura, alho-francês, feijão-frade e batata)
	<b>Salada</b>	Beterraba e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de setembro	<b>Sopa</b>	Agrião e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Pá de porco estufada 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 20 de setembro	<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 23 a 27 de setembro

 Segunda-feira 23 de setembro	<b>Sopa</b>	Espinafres e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno 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 24 de setembro	<b>Sopa</b>	Feijão-encarnado e couve galega
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Soja no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 25 de setembro	<b>Sopa</b>	Puré de batata-doce e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Bife de frango em molho de tomate 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 26 de setembro	<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-frade, massa macarronete, milho e creme soja)
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de setembro	<b>Sopa</b>	Grelos
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru no forno 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 30 de setembro a 4 de outubro

 Segunda-feira 30 de setembro	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à gomes de sá (bacalhau desfiado, batata cozida, azeitonas, ovo cozido e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas (lentilhas, batata cozida, azeitonas e salsa)
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 1 de outubro	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de peru com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de grão-de-bico (com brócolos) com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Salada</b>	Milho, tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 2 de outubro	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (abóbora e alface)
	<b>Prato Geral</b>	Perca à lagareiro com arroz de cenoura e ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e alho-francês) e arroz
	<b>Salada</b>	Pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 3 de outubro	<b>Sopa</b>	Nabiça e nabo
	<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>	Beterraba e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 4 de outubro	<b>Sopa</b>	Lavrador (couve portuguesa e feijão-branco)
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada no forno (com pimento verde) e arroz de açafão
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado (com pimento verde) e arroz de açafão
	<b>Salada</b>	Cenoura, tomate 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 4 - de 7 a 11 de outubro

 Segunda-feira 7 de outubro	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<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 couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
 Terça-feira 8 de outubro	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e curgete
	<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) / Mousse de chocolate ou Gelatina
 Quarta-feira 9 de outubro	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru com cebola e 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 10 de outubro	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e batata-doce
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (de conserva com cenoura e alho-francês) e arroz crocante
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de grão-de-bico (com cenoura e alho-francês) e arroz crocante
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
 Sexta-feira 11 de outubro	<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 14 a 18 de outubro

 Segunda-feira 14 de outubro	<b>Sopa</b>	Lentilhas e agrião
	<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 15 de outubro	<b>Sopa</b>	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	<b>Prato Geral</b>	Costeletas grelhadas com salada de massa <i>penne</i> (com milho, pimento e ovo)
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufado com 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 16 de outubro	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês e brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Peixe vermelho com batata assada no forno
	<b>Vegetariano</b>	Legumes (feijão-frade, abóbora e curgete) com batata assada no forno
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 17 de outubro	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno com arroz cenoura com grão-de-bico
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura e couve-flor) e arroz
	<b>Salada</b>	Beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 18 de outubro	<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 soja (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 21 a 25 de outubro

 Segunda-feira 21 de outubro	<b>Sopa</b>	Feijão-atarino e feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Almondegas (de porco e vaca) com puré de batata
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas (de tofu) com puré de batata
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 22 de outubro	<b>Sopa</b>	Creme de batata-doce e alface
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de peixe (com cavala de conserva em molho tomate com azeitonas e arroz)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de legumes (com grão-de-bico, abóbora e azeitonas em molho tomate e arroz)
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 23 de outubro	<b>Sopa</b>	Espinafre e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Espetada de peru grelhada, massa esparguete cozida (com orégãos)
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com couve-flor e massa esparguete cozida (com orégãos)
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 24 de outubro	<b>Sopa</b>	Puré de couve-flor e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada gratinados com arroz de pimentos
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de legumes gratinados (feijão-preto, pimentos e creme de soja) COM ARROZ
	<b>Salada</b>	Beterraba e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 25 de outubro	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira de frango (com cenoura, feijão-verde, ervilhas e batatas)
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de ervilhas (com cenoura, feijão-verde e batatas)
	<b>Salada</b>	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 7 - de 28 de outubro a 1 de novembro

 Segunda-feira 28 de outubro	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e alho-francês
	<b>Prato Geral</b>	Lombos de pescada (com tomate) no forno com batata corada
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-branco (com tomate) no forno com batata corada
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 29 de outubro	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru no forno com massa macarronete cozida (com ovo cozido ralado)
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete com feijão-encarnado e curgete
	<b>Salada</b>	Rúcula, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 30 de outubro	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato Geral</b>	Solha frita com arroz de tomate e lentilhas
	<b>Vegetariano</b>	Pastéis de legumes com arroz de tomate e lentilhas
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 31 de outubro	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Bifanas com cebola e batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Seitanas com cebola e batata cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 1 de novembro	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Geral</b>	
	<b>Vegetariano</b>	DIA DE TODOS OS SANTOS
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

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

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

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

Semana 8 - de 4 a 8 de novembro

 Segunda-feira 4 de novembro	<b>Sopa</b>	Ervilha e nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de atum (de conserva com ovo cozido ralado) 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)
Terça-feira 5 de novembro	<b>Sopa</b>	Juliana (couve lombarda e cenoura)
	<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)
Quarta-feira 6 de novembro	<b>Sopa</b>	Puré de batata-doce e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Perca no forno com batata e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico com brócolos no tacho e batata cozida
	<b>Salada</b>	Pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 7 de novembro	<b>Sopa</b>	Espinafres e grão-de-bico
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (de porco) no forno com massa espiral cozida
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano no forno com massa espiral cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 8 de novembro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de polvo aromatizado com coentros
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com cenoura aromatizado com coentros
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina

**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>a</sup> - de 11 a 15 de novembro

 Segunda-feira 11 de novembro	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato Geral</b>	Barrinhas de pescada panadas 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 12 de novembro	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) assado no forno com massa espiral cozida
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral colorida (com ervilhas, abóbora e brócolos)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 13 de novembro	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (com feijão-branco) de choco (tiras) com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada (com feijão-branco) de legumes (tirinhas de pimentos e alho-francês) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Beterraba, alface e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 14 de novembro	<b>Sopa</b>	Agrião e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Pá de porco estufada com batata corada e feijão-verde cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas no tacho (com couve-flor e feijão-verde) estufadas e batata corada
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 15 de novembro	<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 18 a 22 de novembro

 Segunda-feira 18 de novembro	<b>Sopa</b>	Espinafres e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno 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 19 de novembro	<b>Sopa</b>	Feijão-encarnado e couve galega
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea no forno, salada de batata (com cenoura e ovo)
	<b>Vegetariano</b>	Soja no forno com batata cozida e cenoura
	<b>Salada</b>	Pepino e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 20 de novembro	<b>Sopa</b>	Puré de batata-doce e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Bife de frango em molho de tomate 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 21 de novembro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Salmão gratinado (salmão lascado com massa macarronete, milho e natas)
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-frade gratinado (com feijão-frade, massa macarronete, milho e creme soja)
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 22 de novembro	<b>Sopa</b>	Grelos
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru no forno com batata salteada no forno (com azeite e salsa)
	<b>Vegetariano</b>	Mistura de legumes (grão-de-bico, abóbora e curgete) com batata salteada no forno (com azeite e 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 11<sup>1</sup> - de 25 a 29 de novembro

 Segunda-feira 25 de novembro	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Pastéis de legumes com arroz de ervilhas
	<b>Salada</b>	Rúcula, pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 26 de novembro	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de peru com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de grão-de-bico (com brócolos) com massa <i>penne</i> cozida
	<b>Salada</b>	Milho, tomate e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 27 de novembro	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (abóbora e alface)
	<b>Prato Geral</b>	Perca à lagareiro com batata corada e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes (brócolos e alho-francês) e batata corada
	<b>Salada</b>	Pepino e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 28 de novembro	<b>Sopa</b>	Nabiça e nabo
	<b>Prato Geral</b>	Rojões (cubos de porco e pickles de couve-flor, pepino e azeitona) com arroz cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão-manteiga com pickles (de couve-flor, pepino e azeitona) com arroz cenoura
	<b>Salada</b>	Beterraba e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 29 de novembro	<b>Sopa</b>	Lavrador (couve portuguesa e feijão-branco)
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada no forno (com pimento verde) e batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado (com pimento verde) e batata cozida
	<b>Salada</b>	Tomate, 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 12<sup>1</sup> - de 2 a 6 de dezembro

 Segunda-feira 2 de dezembro	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<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 couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de dezembro	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e curgete
	<b>Prato Geral</b>	Solha grelhada 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 4 de dezembro	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru com molho de nata, cogumelos e massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas com molho de soja, cogumelos e massa espiral
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de dezembro	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e batata-doce
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (de conserva com cenoura e ovo ralado) e arroz crocante
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de grão-de-bico (com cenoura e alho-francês) e arroz crocante
	<b>Salada</b>	Pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de dezembro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Frango grelhado, massa esparguete cozido (com oregãos)
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de couve-flor com ervilhas e massa esparguete cozida (com oregãos)
	<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 9 a 13 de dezembro

 Segunda-feira 9 de dezembro	<b>Sopa</b>	Lentilhas e agrião
	<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 10 de dezembro	<b>Sopa</b>	Caldo verde (com couve galega, sem enchidos)
	<b>Prato Geral</b>	Costeletas grelhadas com salada de massa <i>penne</i> (com milho, pimento e ovo)
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufado com 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 11 de dezembro	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês e brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de perca (com tomate) no forno com batata assada
	<b>Vegetariano</b>	Legumes no tacho (feijão-frade, abóbora e curgete) com batata assada no forno
	<b>Salada</b>	Tomate, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
 Quinta-feira 12 de dezembro	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato Geral</b>	Frango (pernas) estufadas com grão-de-bico e arroz cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura e couve-flor) e arroz
	<b>Salada</b>	Beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
 Sexta-feira 13 de dezembro	<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 soja (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 14<sup>1</sup> - de 16 a 20 de dezembro

 Segunda-feira 16 de dezembro	<b>Sopa</b>	Creme de batata-doce e alface
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de peixe (com cavala de conserva em molho de tomate, ervilhas e puré de batata)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de legumes (com ervilhas, abóbora em molho de tomate e puré de batata)
	<b>Salada</b>	Pepino, alface e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de dezembro	<b>Sopa</b>	Espinafre e feijão-frade
	<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)
Quarta-feira 18 de dezembro	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Geral</b>	
	<b>Vegetariano</b>	
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
Quinta-feira 19 de dezembro	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Geral</b>	
	<b>Vegetariano</b>	
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
Sexta-feira 20 de dezembro	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato Geral</b>	
	<b>Vegetariano</b>	
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

**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: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_