AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Secundária e E.B.2.3 Damião de Odemira

- EMENTA MENSAL (INCLUI DIETA MEDITERRÂNICA) - JANEIRO 2019

DIA		SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEOS
3	quinta-feira	Feijão-verde	Hambúrguer (novilho e porco) com massa espiral	Alface,cenoura e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
4	sexta-feira	Creme alho francês	Bacalhau à Gomes Sá (c/batata cozida e ovo)	Pepino,tomate e alface	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/ovo/sulfitos
7	segunda-feira	Creme de ervilha	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura	Alface,tomate e milho	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/glúten/sulfitos
8	terça-feira	Caldo verde	Empadão de vitela com puré de batata	Alface,cenoura e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Leite/sulfitos
9	quarta-feira	Feijão-verde	Salada russa (c/pescada, cenoura, ervilha, batata e ovo)	Tomate e milho	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/ovo/sulfitos
10	quinta-feira	Agrião	Peito de peru assado no tacho c/ arroz branco	Alface,cenoura e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
11	sexta-feira	Couve	Feijão frade com atum	Pepino,alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
14	segunda-feira	Feijão-verde	Esparguete com carne de porco e novilho picada	Alface,cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
15	terça-feira	Puré feijão c/agrião	Caldeirada de lulas	Alface,tomate e milho	Fruta da época(3 varied.)	Moluscos/sulfitos
16	quarta-feira	Nabiça	Costeletas de porco no forno com arroz de cenoura	Tomate,cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
17	quinta-feira	Creme Abóbora	Lombinhos de pescada no forno c/batata assada	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
18	sexta-feira	Agrião	Frango de molho de tomate com massa espiral	Alface,cenoura e milho	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
21	segunda-feira	Espinafres	Arroz colorido (com tomate, atum, cenoura e ervilha)	Alface,cenoura e milho	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
22	terça-feira	Grão c/espinafre	Jardineira c/carne de porco, feijão-verde, cenoura e batata	Cenoura e alface	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
23	quarta-feira	Nabiça	Maruca cozida com legumes, batata e ovo	Alface e pepino	Gelatina e banana	Peixe/ovo/sulfitos
24	quinta-feira	Creme de coentros	Bifes de peru grelhados com massas lacinhos	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
25	sexta-feira	Feijão-verde	Bacalhau com grão (meia desfeita)	Alface,cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/ovo/sulfitos
28	segunda-feira	Caldo verde	Strogonoff de peru com arroz branco	Alface,cenoura e milho	Fruta da época(3 varied.)	Leite/sulfitos
29	terça-feira	Espinafres	Peixe espada grelhado c/brócolos e batata cozida	Tomate e alface	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
30	quarta-feira	Nabiça	Jantarinho de grão c/couve lombardo e carne de porco	Alface e milho	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
31	quinta-feira	Feijão-verde	Douradinhos (de pescada) c/arroz de cenoura	Alface, tomate e milho	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/peixe

Obs: Todos os dias será disponibilizado no refeitório: pão de mistura e água potável.

Fruta da época: Pero, Pera, Laranja, Banana, Clementina, Laranja, Tangerina e Maçã

Data: 20 de dezembro de 2018

O Diretor

Armando Alves Martins