



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral

setembro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5					
De 8 a 12					
De 15 a 19	Sopa creme de cenoura Filetes de pescada panados (forno) c/ arroz de ervilhas	Sopa Juliana Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó	Sopa de grão c/ espinafres Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros e arroz	Sopa de nabiça Frango estufado c/ massa de lacinhos	Sopa de couve Maruca cozida c/ batata, brócolos e ovo
	a) 1, 3, 4, 7	a) 1, 7	a) 4	a) 1	a) 3, 4
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 22 a 26	Sopa de abóbora c/ nabiça Panados de frango (forno) com arroz de cenoura	Sopa de legumes c/ hortaliça Filetes de salmão no forno c/ especiarias, batata e feijão-verde	Sopa de brócolos Vitela estufada c/ cenoura e massa macarronete	Sopa creme de ervilhas Bacalhau à Brás com azeitonas pretas	Sopa de espinafres Lombo de porco no forno c/ massa espiral e legumes salteados
	a) 1, 3, 7	a) 4	a) 1	a) 3, 4	a) 1
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 29 a 30	Sopa de feijão Massa de atum c/cogumelos	Sopa de feijão-verde Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz			
	a) 1, 4, 6	a) 12,14			
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época			

O Diretor,
Carlos Fernandes

a) Alergénicos:

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 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-Tremoço,14-Moluscos.