



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral

outubro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			Sopa de grão Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos/natas vegetais	Sopa de repolho Frango c/ feijão branco, cenoura e arroz	Sopa de ervilhas Solha no forno c/ batata e brócolos
			a) 1, 2, 4, 6, 7, 10,14	a) sem alergénicos	a) 2, 4, 14
De 06 a 10	Sopa creme de abóbora Esparguete à bolonhesa (vaca/porco) c/ queijo ralado	Sopa Juliana Filetes de Red-Fish no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura	Sopa creme de couve-flor Costelatas de porco estufadas c/ arroz de ervilhas	Sopa de espinafres Massa de peixe c/ perca e tintureira	Sopa de lentilhas Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura
De 13 a 17	Sopa de feijão Filetes de Dourada no forno c/ especiarias c/ arroz	Sopa caldo verde Rancho de grão com carne de porco, abóbora, batata doce e massa cotovelinhos	Sopa de feijão-verde Maruca cozida c/ batata, cenoura e ovo	Sopa de nabiça Bifes de frango c/ cogumelos natas vegetais c/ massa farfalle	Sopa legumes c/ hortaliça Arroz de bacalhau c/ coentros
De 20 a 24	Sopa de feijão c/ nabiça Panados de frango com c/ massa espiral	Sopa de brócolos Feijoada de chocos com arroz branco	Sopa de alho-francês Bifes de peru de cebolada c/ massa de lacinhos	Sopa Caldo Verde Medalhões de pescada no forno c/ batata e brócolos	Sopa de alface c/ coentros Salada russa (atum, batata feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas)
De 27 a 31	Sopa de cenoura c/ nabiça Filetes de Salmão no forno c/ arroz de feijão	Sopa de espinafres Febras de porco estufadas massa de lacinhos	Sopa de ervilhas c/ hortelã Abrótea cozida com batata, e brócolos e ovo	Sopa Juliana Arroz de frango	Sopa de grão c/ espinafres Filetes de Red-Fish no forno c/ molho de limão e puré de batata

O Diretor, Carlos Fernandes

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.

