



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 a) 1, 2, 4, 6, 7, 10, 14 Salada tomate/pepino/milho Fruta da Epoca	Sopa de repolho Frango c/ feijão branco, cenoura e arroz a) sem alergénicos Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Epoca	Sopa de ervilhas Solha no forno c/ batata e brócolos a) 2, 4, 14 Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 06 a 10	Sopa creme de abóbora Esparguete à bolonhesa (vaca/porco) c/ queijo ralado a) 1, 6, 7, 10 Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Epoca	Sopa Juliana Filetes de Red-Fish no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura a) 2, 4, 14 Salada alface/tomate/pepino Fruta da Epoca	Sopa creme de couve-flor Costelatas de porco estufadas c/ arroz de ervilhas a) sem alergénicos Salada alface/milho/pepino Fruta da Epoca	Sopa de espinafres Massa de peixe c/ perca e tintureira a) 1, 2, 4, 6, 10, 14 Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Epoca	Sopa de lentilhas Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura a) sem alergénicos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Epoca
De 13 a 17	Sopa de feijão Filetes de Dourada no forno c/ especiarias c/ arroz a) 2, 4, 14 Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Epoca	Sopa caldo verde Rancho de grão com carne de porco, abóbora, batata doce e massa cotovelinhos a) 1, 6, 10 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Epoca	Sopa de feijão-verde Maruca cozida c/ batata, cenoura e ovo a) 2, 3, 4, 14 Salada tomate/pepino/milho Fruta da Epoca	Sopa de nabiça Bifes de frango c/ cogumelos natas vegetais c/ massa farfalle a) 1, 6, 7, 10 Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Epoca	Sopa de legumes c/ hortaliça Arroz de bacalhau c/ coentros a) 2, 4, 14 Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Epoca
De 20 a 24	Sopa de feijão Panados de frango com c/ massa espiral a) 1, 3, 6, 7, 10, 11 Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Epoca	Sopa de brócolos Feijoada de chocos com arroz branco a) 2, 14 Salada alface/tomate/pepino Fruta da Epoca	Sopa de alho-francês Bifes de perú de cebolada c/ massa de lacinhos a) 1, 6, 10 Salada alface/milho/pepino Fruta da Epoca	Sopa Caldo Verde Medalhões de pescada no forno c/ batata e brócolos a) 2, 4, 14 Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Epoca	Sopa de alface c/ coentros Jardineira de vitela c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde a) sem alergénicos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Epoca
De 27 a 31	Sopa de abóbora c/ nabiça Filetes de Salmão no forno c/ arroz de feijão a) 2, 4, 14 Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Epoca	Sopa de espinafres Febras de porco estufadas massa de lacinhos a) 1, 6, 10 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Epoca	Sopa de ervilhas c/ hortelã Abrótea cozida com batata, e brócolos e ovo a) 2, 3, 4, 14 Salada tomate/pepino/milho Fruta da Epoca	Sopa Juliana Arroz de frango a) sem alergénicos Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Epoca	Sopa de grão c/ espinafres Filetes de Red-Fish no forno c/ molho de limão e puré de batata a) 2, 4, 7, 14 Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Epoca

O Diretor, Carlos Fernandes

Alergénicos:

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoin, 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.

