

# Agrupamento de Escolas Eng.º Duarte Pacheco
## Ementa Geral
## novembro de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

| Semana | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|---|---|---|---|---|---|
| De 02 a 06 | Sopa de legumes<br>Costeletas de porco estufadas c/ massa macarronete<br>**a) 1, 6, 10**<br>Salada beterraba/alface/tomate<br>Fruta da Época | Sopa de hortaliça<br>Filetes de Red Fish no forno c/ batata e brócolos<br>**a) 2, 4, 14**<br>Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época | Sopa de alface c/ coentros<br>Arroz à valenciana (milho,ervilhas pimentos, carne porco/frango)<br>**a) sem alergénios**<br>Salada alface/milho/pepino<br>Fruta da Época | Sopa de feijão<br>Bacalhau à Brás com azeitonas pretas<br>**a) 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14**<br>Salada tomate/cenoura/beterraba<br>Fruta da Época | Sopa de couve<br>Pernas de frango no forno e massas espirais<br>**a) 1, 6, 10**<br>Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época |
| De 09 a 13 | Sopa de cenoura c/ coentros<br>Macarrão c/ atum, milho e natas vegetais<br>**a) 1, 4, 6, 10**<br>Salada pepino/cenoura/tomate<br>Fruta da Época | Sopa de nabiça<br>Lombo de porco no forno c/ arroz de coentros<br>**a) sem alergénios**<br>Salada alface/beterraba/tomate<br>Fruta da Época | Sopa de espinafres<br>Pota estufada c/ batatas, ervilhas e pimentos<br>**a) 2, 14**<br>Salada tomate/pepino/milho<br>Fruta da Época | Sopa caldo verde<br>Bifes de perú de cebolada c/ arroz de cenoura<br>**a) sem alergénios**<br>Salada tomate/cenoura/alface<br>Fruta da Época | Sopa creme de lentilhas<br>Medalhões de pescada no forno c/ batata e cenoura<br>**a) 2, 4, 14**<br>Salada alface/tomate/beterraba<br>Fruta da Época |
| De 16 a 20 | Sopa de abóbora c/ espinafres<br>Panados de frango (forno) c/ arroz de cenoura<br>**a)1, 3, 6, 7, 10, 11**<br>Salada beterraba/alface/tomate<br>Fruta da Época | Sopa Canja **a) 1,6,10**<br>Abrótea cozida c/ batata, cenoura e ovo<br>**a) 2, 3, 4, 14**<br>Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época | Sopa de brócolos<br>Feijoada c/ carne de porco,cenour batata doce,abóbora e arroz<br>**a) sem alergénios**<br>Salada alface/milho/pepino<br>Fruta da Época | Sopa de alface c/coentros<br>Massa de peixe c/ tintureira, salmão e perca<br>**a) 1, 2, 4, 6, 10, 14**<br>Salada tomate/cenoura/beterraba<br>Fruta da Época | Sopa de grão c/ nabiça<br>Jardineira de vitela c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde<br>**a) sem alergénios**<br>Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época |
| De 23 a 27 | Sopa de cogumelos c/ alho francês<br>Filetes de pescada panados (forno) massa tagliatelli<br>**a) 1, 2, 3, 4, 6, 7,10, 14**<br>Salada pepino/cenoura/tomate<br>Fruta da Época | Sopa Juliana<br>Chilli (vaca/ porco) feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco<br>**a) sem alergénios**<br>Salada alface/beterraba/tomate<br>Fruta da Época | Sopa de espinafres<br>Maruca cozida c/ batata, couve-flor<br>**a) 2, 4, 14**<br>Salada tomate/pepino/milho<br>Fruta da Época | Sopa Portuguesa **a) 1,6,10**<br>Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz<br>**a) 12, 14**<br>Salada tomate/cenoura/alface<br>Fruta da Época | Sopa de feijão-verde<br>Filete de salmão no forno c/ especiarias, batata e cenoura<br>**a) 2, 4, 14**<br>Salada alface/tomate/beterraba<br>Fruta da Época |
| 30 | Sopa creme de cenoura<br>Bifes de perú estufados c/ massa espiral tricolor<br>**a) 2, 4, 14**<br>Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época | | | | |

O Diretor, Carlos Fernandes

**a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):**

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.