

Agrupamento de Escolas Eng.º Duarte Pacheco

Ementa Geral- Escola Eng.º Duarte Pacheco

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 Salada russa c/ atum (a) (feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas) **a) sem alergénios** Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de hortaliça Maruca cozida c/ batata e brócolos **a) 2, 4, 14** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Arroz à valenciana (milho,ervilhas pimentos, carne porco/frango) **a) sem alergénios** Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de feijão Bacalhau à Brás com azeitonas pretas **a) 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14** Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de couve Frango estufado c/ cenoura e massas espirais **a) 1, 6, 10** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa de cenoura c/ coentros Macarrão c/ atum, milho e natas vegetais **a) 1, 4, 6, 10** Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Cubos de carne de porco estufados c/ arroz de coentros **a) sem alergénios** Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Pota estufada c/ batatas, ervilhas e pimentos **a) 2, 14** Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa caldo verde Bifes de perú de cebolada c/ arroz de cenoura **a) sem alergénios** Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa creme de lentilhas Medalhões de pescada de tomatada c/ puré de batata **a) 2, 4, 14** Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 16 a 20	Sopa de abóbora c/ espinafres Panados de frango (forno) c/ arroz de cenoura **a)1, 3, 6, 7, 10, 11** Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa Canja **a) 1,6,10** Abrótea cozida c/ batata, cenoura e ovo **a) 2, 3, 4, 14** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada c/ carne de porco,cenour batata doce,abóbora e arroz **a) sem alergénios** Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de alface c/coentros Massa de peixe c/ tintureira, salmão e perca **a) 1, 2, 4, 6, 10, 14** Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de grão c/ nabiça Jardineira de vitela c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde **a) sem alergénios** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa de cogumelos c/ alho francês Filetes de pescada panados (forno) massa tagliatelli **a) 1, 2, 3, 4, 6, 7,10, 14** Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Chilli (vaca/ porco) feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco **a) sem alergénios** Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Bacalhau cozido c/ grão e ovo **a) 2, 3, 4, 14** Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa Portuguesa **a) 1,6,10** Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz **a) 12, 14** Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Filete de salmão com batata e cenoura **a) 2, 4, 14** Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
30	Sopa creme de cenoura Bifes de perú estufados c/ massa espiral tricolor **a) 2, 4, 14** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época				

O Diretor, Carlos Fernandes

(a) Ementa alterada devido a pré-aviso de greve

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.