



# Agrupamento de Escolas Eng.º Duarte Pacheco



## Ementa Geral

novembro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			FERIADO	Sopa de nabiça Arroz de atum com pimento vermelho e coentros Salada tomate/alface/cebola Fruta da época	Sopa de peixe Jardineira de vitela c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época
de 06 a 10	Sopa creme de ervilhas Esparguete à carbonara (frango/cogumelos/fiambre porco) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Pescada cozida c/ batata, cenoura e ovo Salada alface/tomate/cebola Fruta da época/gelatina	Sopa de alface c/ coentros Frango c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de legumes c/ hortaliça Filetes de Red Fish no forno c/ molho de tomate, batata e brócolos Salada tomate/cebola/pepino Fruta da época	Sopa de couve Vitela estufada c/ massaa espirais Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época
De 13 a 17	Sopa de cenoura c/ alho-francês Macarrão c/ atum e cogumelos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão c/ couve Bifes de perú de cebolada c/ arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Bacalhau à Brás com azeitonas pretas Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa caldo verde Lombo de porco no forno com legumes salteados e massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa creme de lentilhas Pota estufada c/ batatas Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 20 a 24	Sopa de abóbora c/ nabiça Panados de frango com c/ massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Canja Maruca cozida com batata e brócolos Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época/arroz doce	Sopa de brócolos Feijoadada c/ carne de porco, cenoura, batata doce, abóbora e arroz Salada alface/cebola/milho Fruta da época	Sopa de alface c/coentros Massa de peixe c/ tintureira, salmão e perca Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Arroz de frango Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 27 a 30	Sopa de cogumelos c/ alho francês Salada de bacalhau c/ grão, cenoura, batata, milho, feijão-verde e ovo Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de legumes c/ hortaliça Chilli (vaca/ porco) feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Medalhões de pescada no forno c/ molho de coentros batata, cenoura Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de feijão-verde Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes