



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Geral



dezembro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					FERIADO
De 04 a 08	Sopa creme de cogumelos Filete da Dourada no forno c/ molho de coentros e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Estufado de frango com grão e cenoura Salada cenoura/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Bacalhau à Gomes de Sá Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época/gelatina	Sopa de feijão c/ repolho Febras de porco de cebolada c/ massa espiral tricolor Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	FERIADO
De 11 a 15	Sopa creme de abóbora Panados de frango no forno c/ massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de Canja Maruca cozida com batata, feijão-verde Salada cebola/tomate/pepino Fruta da Época/iogurte	Sopa de feijão-verde Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada milho/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Feijoada de chocos com arroz branco Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ lombarda Pizza queijo / fiambre ou atum/ananá Salada pepino/tomate/cebola Fruta da Época
PRÉ De 18 a 22	Sopa de grão c/ nabiça Arroz de atum Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Jardineira de vitela c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Filetes de Red Fish no forno c/ervas aromáticas e arroz Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de repolho Pernas de frango no forno c/legumes salteados (brócolos pimentos,cenoura)e massa espiral Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa de coentros Medalhões de pescada cozidos c/ batata e brócolos Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época
PRÉ De 25 a 29	Natal	Tolerância de Ponto	Sopa de ervilhas Esparguete à carbonara (frango/cogumelos/fiambre porco) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Filete de salmão no forno c/ batata e feijão-verde Salada tomate/milho/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Hambúrguer (vaca/porco) no forno c/ arroz de cenoura Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época