



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Geral



janeiro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Interrupção Letiva	Interrupção Letiva	Sopa creme de cenoura Massa de atum c/ milho Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Chilli ((vaca/ porco) feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Pescada cozida c/ batata, cenoura e ovo Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época/Gelatina
De 08 a 12	Sopa de feijão Bacalhau à Brás c/azeitonas pretas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Bifes de peru de cebolada c/ massa espiral tricolor Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de coentros Filete de dourada no forno c/ limão, batata e brócolos Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de espinafres Feijoada c/ carne de porco, batata doce, cenoura abóbora e arroz Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Canja Pota estufada com batata e pimento verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 15 a 19	Sopa creme de abóbora Panados de frango no forno c/ arroz de ervilhas Salada beterraba/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos Salada alface/cebola/pepino Fruta da Época/logurte	Sopa de brócolos Lombo de porco no forno c/ arroz e legumes salteados Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Filetes de Red-Fish no forno c/ batata e brócolos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Vitela estufada c/ cenoura com massa espiral tricolor Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 22 a 26	Sopa creme de ervilhas Macarrão c/ atum e cogumelos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Costeletas estufadas (porco) c/ arroz de cenoura Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de couve-flor Bacalhau à Gomes de Sá Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de alho-francês Pernas de frango no forno com massa espiral tricolor Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Maruca cozida c/ batata, cenoura e ovo Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época/arroz doce
De 29 a 31	Sopa creme de lentilhas Esparguete à carbonara (fiambre porco/frango/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Medalhões de pescada no forno c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Frango c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	O Diretor, Carlos Fernandes	

