



# Agrupamento de Escolas Eng<sup>o</sup> Duarte Pacheco

## Ementa Geral



### março de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					Sopa de feijão c/ repolho Bacalhau à Brás c/azeitonas pretas  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
<b>De 04 a 08</b>	Sopa de alho-francês Red-Fish no forno c/ molho de coentros e arroz  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Febras de porco estufadas c/ massa espiral tricolor  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Maruca cozida c/ batata/ couve-flor/ovo  Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época/Arroz doce	Sopa de grão c/ hortaliça Pernas de frango no forno arroz de ervilhas  Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Pota estufada com batata  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
<b>De 11 a 15</b>	Sopa de cenoura c/ couve Salada de atum c/ macarrão milho, tomate, ananás e azeitonas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Chili (vaca/porco) com arroz  Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa Canja Medalhões de Pescada no forno c/ batata e brócolos  Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de hortaliça Grão com batata doce, abóbora, espinafres e carne de porco Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes Massa de peixe c/ salmão e perca  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época/gelatina
<b>De 18 a 22</b>	Sopa de abóbora c/ nabiça Filestes de pescada no forno c/arroz de cenoura  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Bifes de Perú de cebolada c/ massa espiral tricolor  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de lentilhas Bacalhau à Gomes de Sá  Salada tomate/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa de brócolos Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz  Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Pizza queijo / fiambre ou atum/ananás  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
<b>PRÉ De 25 a 29</b>	Sopa creme de cenoura Douradinhos no forno com massa de lacinhos  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de Peixe Jardineira de frango c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ nabiça Salmão no forno com arroz de coentros  Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	<b>Tolerância de ponto</b>	<b>FERIADO 6.ª Feira Santa</b>