



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco



Ementa Geral

julho de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Sopa de abóbora c/ espinafres Massa de atum c/ milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de hortaliça Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de ervilhas Maruca cozida c/ batata e brócolos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ couve Medalhões de Pescada no forno com tomate, batata e cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 08 a 12	Sopa de abóbora c/hortaliça Panados de frango no forno c/ massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alho-francês Feijoada de chocos c/ arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Esparguete à bolonhesa (vacaporco), com queijo em pó Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa creme de couve-flor Filetes de Red Fish no forno c/ especiarias, batata e brócolos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Frango estufado c/ cenoura e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 15 a 19	Sopa de cogumelos c/ alho francês Solha no forno com arroz de feijão Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de beldroegas Jardineira de vitela c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de ervilhas Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Lombo de porco no forno c/ arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Abrótea cozida c/ batata/ feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 22 a 26	Sopa creme de lentilhas Carbonara com macarrão pen (fiambre porco/frango/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Salada de grão com bacalhau, macedónia de legumes e ovo Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos e coentros Febras estufadas (porco) c/ massa espiral tricolor Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de grão Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Bifes de peru de cebolada c/ arroz de cenoura Salada alface/tomate/cebola Melo
De 29 a 31				O Diretor, Carlos Fernandes	



Final das atividades da Componente de Apoio à Família (CAF)

Férias para Todos em Regime de Acantonamento