



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



Ementa Geral

setembro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6					
De 9 a 13					
De 16 a 20	Sopa creme de cenoura Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas Salada pepino/cebola/tomate Fruta de Época	Sopa Juliana Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada alface/tomate/pepino Fruta de Época	Sopa de grão c/ espinafres Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta de Época	Sopa de nabiça Frango estufado c/ massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta de Época	Sopa de couve Maruca cozida c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa de abóbora c/ nabiça Panados de frango (forno) com arroz de cenoura Salada: tomate/alface/cebola Fruta de Época	Sopa de legumes c/ hortalíça Filetes de Red Fish no forno c/ especiarias, batata e feijão-verde Salada: milho/alface/cebola Fruta de Época	Sopa de brócolos Lombo de porco no forno c/ massa espiral Salada:tomate/pepino/cebola Fruta de Época	Sopa creme de ervilhas Bacalhau à Brás com azeitonas pretas Salada: tomate/alface/cenoura Fruta de Época	Sopa de peixe Jardineira de vitela com cenoura Salada: alface/pepino/cebola Fruta da Época
30	Sopa de feijão Massa de atum c/ cogumelos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época				

O Diretor,
Carlos Fernandes