



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Geral



outubro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		Sopa de nabiça Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de grão Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de repolho Frango c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de ervilhas Solha no forno c/ batata e brócolos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época
De 07 a 11	Sopa creme de abóbora Hambúrguer (vaca/porco) no forno c/ massa farfalle Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa creme de couve-flor Costelatas de porco estufadas c/ arroz de ervilhas Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Massa de peixe c/ perca e tintureira Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa lentilhas Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época
De 14 a 18	Sopa de ervilhas Filetes de Red Fish no forno c/ especiarias c/ arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa caldo verde Rancho de grão com carne de porco, abóbora, batata doce Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa Portuguesa Maruca cozida c/ batata, cenoura e ovo Salada alface/cebola/milho Fruta da época	Sopa de Beldroegas Esparguete à bolonhesa (vaca/porco) c/ queijo ralado Salada tomate/cebola/pepino Fruta da época	Sopa creme de legumes c/ grão Arroz de peixe (salmão e tintureira) com coentros Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época
De 21 a 25	Sopa creme de cenoura Panados de frango com c/ massa espiral Salada tomate/alface/cebola Fruta da época	Sopa de brócolos Feijoada de chocos com arroz branco Salada tomate/pepino/cebola Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Bifes de Perú de cebolada c/ massa de lacinhos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de nabiça Medalhões de pescada no forno c/ batata e brócolos Salada beterraba/alface/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Massa de atum c/ milho Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época
De 28 a 31	Sopa de abóbora c/ nabiça Salada de bacalhau c/ grão, cenoura, batata, milho, feijão-verde e ovo Salada tomate/alface/cebola Fruta da época	Sopa Portuguesa Febras de porco estufadas massa de lacinhos Salada tomate/pepino/cebola Fruta da época	Sopa de feijão-verde Abrótea cozida com batata, e brócolos Salada tomate/alface/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Frango estufado c/ arroz Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes

