



# Agrupamento de Escolas Eng.º Duarte Pacheco

## Ementa Geral

novembro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					FERIADO
de 04 a 08	Sopa creme de ervilhas Esparguete à carbonara (frango/cogumelos/fiambre porco) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Pescada cozida c/ batata, cenoura e ovo  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Arroz à valenciana (milho ervilhas, pimentos, carne porco e frango) Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Filetes de Red Fish no forno c/ molho de tomate, batata e brócolos Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de couve Vitela estufada c/ massas espirais  Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 11 a 15	Sopa de cenoura c/ alho-francês Macarrão c/ atum e cogumelos  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de beldroegas Bifes de peru de cebolada c/ arroz de cenoura  Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ hortaliça Bacalhau à Brás com azeitonas pretas  Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa caldo verde Lombo de porco no forno com legumes salteados e massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa creme de lentilhas Pota estufada c/ batatas  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 18 a 22	Sopa de abóbora c/ nabiça Panados de frango com c/ massa de lacinhos  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Canja Maruca cozida com batata e brócolos  Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada c/ carne de porco, cenoura, batata doce, abóbora e arroz Salada alface/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Massa de peixe c/ tintureira, salmão e perca Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Jardineira de frango com cenoura  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 25 a 29	Sopa de cogumelos c/ alho francês Salada de bacalhau c/ grão, cenoura, batata, milho, feijão-verde e ovo Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Chilli (vaca/ porco) feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Medalhões de pescada no forno c/ molho de coentros batata, cenoura Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos/natas vegetais Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época