



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 grão Arroz de bacalhau com coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Vitela estufada c/ cenoura e massa espiral Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Filetes de salmão no forno c/ molho de tomate, batata e brócolos Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de hortaliça Lombo de porco no forno com legumes salteados e massa de lacinhos Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de espinafres Pescada cozida com batata, cenoura e ovo Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 11 a 15	Sopa de cenoura c/ alho-francês Filetes de dourada no forno c/ arroz de tomate Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de beldroegas Bifes de peru de cebolada c/ massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ nabiça Solha com molho de limão batata, brócolos e couve-flor Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa caldo verde Febras de porco estufadas c/ massa espiral tricolor 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 ervilhas Bacalhau à Brás com azeitonas pretas 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