



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



janeiro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			FERIADO Dia de Ano Novo	Interrupção Letiva	Interrupção Letiva
De 06 a 10	Sopa de ervilhas Macarrão c/ atum e cogumelos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Bifes de peru c/ cogumelos, natas vegetais e arroz de cenoura Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de coentros Filete de Dourada no forno c/ limão, batata e brócolos Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de espinafres Feijoada c/ carne de porco, batata doce, cenoura abóbora e arroz Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa Canja Pota estufada com batata, ervilhas e pimento vermelho Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 13 a 17	Sopa creme de cenoura Panados de frango no forno c/ arroz de feijão Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de beldroegas Pescada cozida c/ batata, feijão verde e ovo Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de Peixe Costeletas estufadas (porco) c/ massa de lacinhos Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa Caldo Verde Solha no forno c/ especiarias e arroz de tomate Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de lentilhas Vitela estufada c/ cenoura e massa espiral tricolor Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 20 a 24	Sopa creme de ervilhas Filetes de pescada panados (forno) c/ tagliatelli Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Lombo de porco no forno c/ arroz e legumes salteados Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de couve-flor Bacalhau à Brás c/ azeitonas pretas Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de nabiça Frango estufado c/ cenoura e macarrão Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Maruca cozida c/ batata e couve-flor Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 27 a 31	Sopa creme de lentilhas Esparguete à carbonara (fiambre porco/frango/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de beldroegas Medalhões de pescada no forno c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa Juliana Pernas de frango no forno com arroz de cenoura Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de brócolos Massa de peixe c/ salmão e perca Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de hortaliça Grão com batata doce, abóbora, espinafres e carne de porco Salada alface/tomate/pepino Fruta da época

