



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



fevereiro de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa creme de cenoura Massa de atum com milho e cogumelos	Sopa de couve lombarda Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz	Sopa de feijão c/ hortaliça Bacalhau à Brás c/ azeitonas pretas	Sopa de feijão-verde Jardineira de frango c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde	Sopa de feijão-verde Filete de dourada no forno c/ limão e arroz de cenoura
	a) 1, 4, 6, 10	a) 12, 14	a) 1, 3, 4, 6, 9, 10	a) sem alergénios	a) 2, 4, 14
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa de grão Panados de frango no forno c/ massa espiral	Sopa Juliana Abrótea cozida c/ batata feijão-verde e ovo	Sopa de lentilhas Lombo de porco no forno c/ massa de lacinhos e legumes salteados	Sopa de nabiça Feijoada de chocos c/ arroz branco	Sopa de legumes Bifes de peru de cebolada c/ puré de batata
	a)1, 3, 6, 7, 11	a) 2, 3, 4, 14	a) 1, 6, 10	a) 2, 14	a) 7
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 16 a 20	Carnaval				Sopa de alface c/ coentros Red-Fish no forno c/ molho de coentros, batata cozida e couve-flor
					a) 1, 6, 7, 10
					Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa de alface c/ coentros Filetes de pescada panados (forno) c/ arroz de tomate	Sopa de hortaliça Febras de porco estufadas com massa espiral tricolor	Sopa Canja (a) 1,6,10 Maruca cozida c/ batata e cenoura e ovo	Sopa de espinafres Frango estufado c/ feijão branco e arroz	Sopa de grão c/ nabiça Massa de peixe c/ salmão e perca
	a)1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14	a) 1, 6, 9, 10	a) 2, 3, 4, 14	a) sem alergénios	a) 1, 2, 4, 6,10, 14
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/cenoura Fruta da Época

O Diretor, Carlos Fernandes

a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos,13-Tremoço,14-Moluscos.