



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Geral



março de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 07		CARNAVAL		Sopa cenoura c/ hortaliça Bifes de peru de cebolada c/ arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de feijão c/ repolho Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos/natas vegetais Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 10 a 14	Sopa de alho-francês Pescada no forno c/ molho de coentros e arroz Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Febras de porco estufadas c/ massa espiral tricolor Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de espinafres Abrótea cozida com batata/ couve-flor/ovo Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ hortaliça Frango estufado c/ cenoura e massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Pota guisada com tomate, cenoura e arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 17 a 21	Sopa creme de lentilhas Macarrão c/ atum e milho Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Jardineira de vitela c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Solha no forno c/ molho de limão e arroz de coentros Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa de brócolos Grão com batata doce, abóbora, espinafres, carne de porco e massa cotovelinhos Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de feijão Bacalhau à Brás c/azeitonas pretas Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 24 a 28	Sopa de cenoura c/ coentros Panados de frango no forno c/ massa espiral Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Salmão no forno com batata cozida e cenoura Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de ervilhas Esparguete à bolonesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa Canja Pescada cozida c/ batata brócolos e feijão-verde Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de beldroegas Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
31	Sopa creme de abóbora Filete de Dourada no forno c/ arroz de tomate Salada pepino/alface/tomate Fruta da Época				

O Diretor, Carlos Fernandes