



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



Ementa Geral

julho de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		Sopa Portuguesa Bacalhau à Brás c/ azeitonas pretas Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de brócolos e coentros Lombo de porco no forno c/ arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de feijão-verde Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Bifes de peru de cebolada c/ massa de lacinhos Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 07 a 11	Sopa de feijão Massa de peixe (salmão e tintureira) c/ coentros e pimento Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de hortaliça Chili (vaca/porco) com arroz branco Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de espinafres Salada russa c/ atum(batata feijão frade/feijão-verde/cenoura/ervilhas/ovo) Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de nabiça Frango estufado com arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Filetes de Red Fish no forno c/ especiarias, batata e brócolos Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 14 a 18	Sopa creme de lentilhas Panados de frango no forno c/ massa de lacinhos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Feijoada de chocos c/ arroz Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa Caldo-Verde Jardineira de vitela c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa creme de couve-flor Massa espiral tricolor com salmão,macedónia de legumes e azeitonas Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de couve lombarda Costeletas de porco estufados c/ arroz de tomate Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 21 a 25	Sopa de abóbora c/ espinafres Massa de atum c/ milho Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de alho-francês Carne porco c/ameijoas/pickles e arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa nabiça Maruca cozida c/ batata, couve-flor e ovo Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de feijão c/ hortaliça Esparguete à carbonara (fiambre porco/frango/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de feijão-verde Solha no forno c/ arroz de tomate Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 28 a 31	Sopa creme de ervilhas Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Medalhões de Pescada no forno c/ batata, cenoura e brócolos Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de couve branca Bifes de peru estufados c/ arroz de coentros Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de legumes Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e ovo Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes
		Final das atividades da Componente de Apoio à Família (CAF)-Pré-Escolar			