Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral

setembro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2					
De 4 a 8					
De 11 a 15					
De 18 a 22	Sopa creme de cenoura Salada russa c/ atum(batata feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas/ovo) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Medalhões de pescada no forno c/ molho de coentros e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Frango estufado c/ massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Maruca cozida c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 25 a 29	Sopa de abóbora c/ nabiça Panados de frango (forno) com arroz de cenoura Salada: tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Filetes de Red Fish no forno c/ especiarias, batata e feijão-verde Salada: milho/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Lombo de porco no forno c/ massa espiral Salada:tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Bacalhau à Brás com azeitonas pretas Salada: tomate/alface/cenoura Fruta da Época	Sopa de peixe Jardineira de vitela com cenoura Salada: alface/pepino/cebola Fruta da Época

O Diretor,

Carlos Fernandes