



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



outubro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 07	Sopa creme de ervilhas Esparguete à carbonara (fiambre porco/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada alface/rúcula/cebola Melão	Sopa de feijão Lombo de porco no forno c/ arroz de cenoura e milho Salada alface/tomate/cebola Nectarina	FERIADO	Sopa de coentros Massa de atum Salada Alface/pepino/cebola Pêra	Sopa de peixe Jardineira de frango c/ cenoura Salada tomate/milho/cenoura Laranja
De 10 a 14	Sopa creme de favas Pizza queijo / fiambre ou atum/ananás Salada pepino/cebola/tomate Pêra	Sopa Juliana Medalhões de pescada no forno c/ batata e couve-flor Salada alface/tomate/cebola Banana	Sopa lentilhas Pernas de frango no forno c/ arroz de tomate Salada alface/cenoura/milho Melancia	Sopa de grão Bacalhau no forno c/ puré de batata Salada tomate/beterraba/couve-ro Uvas	Sopa de espinafres Salada de massa c/camarão e legumes (macedónia de legumes, ananás, azeitonas) Salada tomate/beterraba/agrião Maçã
De 17 a 21	Sopa de cogumelos Feijoada de chocos com arroz branco Salada alface/tomate/pepino Pêssego	Sopa caldo verde Esparguete à bolonhesa (vaca) Salada alface/tomate/cebola Banana	Sopa de feijão verde Abrótea estufada com batata, cenoura e brócolos Salada rúcula/cenoura/cebola Laranja	Sopa de nabiça Rancho de grão com carne de porco, abóbora, batata doce Salada tomate/rúcula/cebola Pêra	Sopa de alho francês Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros e arroz Salada alface/tomate/agrião Maçã/Logurte
De 24 a 28	Sopa creme de cenoura Panados de frango c/ massa farfalle Salada tomate/alface/cebola Banana	Sopa Canja Maruca cozida c/ cenoura batata/couve-flor/ovo Salada tomate/pepino/cebola Pêra/Gelatina	Sopa de alface Strogonoff de frango c/ arroz de cenoura Salada alface/cenoura/cebola Laranja	Sopa de grão c/ espinafres Massa de peixe c/ tintureira, pescada e camarão Salada tomate/alface/cebola Banana	Sopa de brócolos Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/cenoura/cebola Maçãs
31	Sopa creme de abóbora Filetes de pescada panados c/ puré batata Salada tomate/alface/cebola Laranja				

O Diretor, Carlos Fernandes

