



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



outubro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa de feijão Filetes de pescada panados no forno com massa espiral tricolor Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Arroz à valenciana (milho ervilhas, pimentos, carne porco e frango) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Salmão de cebolada c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	FERIADO	Sopa de grão Macarrão c/ atum e cogumelos Salada cebola/tomate/cenoura Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa creme de abóbora Hambúrguer (vaca/porco) no forno c/ massa farfalle Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Epoca	Sopa Juliana Filetes de dourada no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Epoca	Sopa creme de couve-flor Costelatas de porco estufadas c/ arroz de ervilhas Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Epoca	Sopa de espinafres Massa de peixe c/ perca e tintureira Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Epoca	Sopa lentilhas Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Epoca
De 16 a 20	Sopa de ervilhas Filetes de Red Fish no forno c/ especiarias e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Epoca	Sopa caldo verde Rancho de grão com carne de porco, abóbora, batata doce Salada alface/tomate/cebola Fruta da Epoca	Sopa de feijão c/ couve Caldeirada de peixe (pescada, e salmão) Salada alface/cebola/milho Fruta da Epoca	Sopa de Juliana Esparguete à bolonhesa (vaca/porco) c/ queijo ralado Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Epoca	Sopa de legumes c/ hortaliça Arroz de bacalhau com coentros Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Epoca
De 23 a 27	Sopa creme de cenoura Panados de frango com c/ massa espiral Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de chocos com arroz branco Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de alface e coentros Perú estufado c/ tomate e cogumelos c/ massa de lacinhos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Canja Abrótea cozida com batata, cenoura e ovo Salada beterraba/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época
De 30 a 31	Sopa de abóbora c/ nabiça Salada de bacalhau c/ grão, cenoura, batata, milho, feijão-verde e ovo Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Febras (porco) de cebolada c/ massa fusilli Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época			O Diretor, Carlos Fernandes