



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



janeiro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Interrupção Letiva	Sopa creme de cenoura Massa de atum c/ milho Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de grão Arroz de frango Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Abrótea cozida c/ batata e cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Feijoada c/ carne de porco, batata doce, cenoura abóbora e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa de feijão Bacalhau à Brás c/azeitonas pretas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de coentros Palmeta no forno c/ limão, e puré de batata Salada alface/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de repolho Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa Canja Pota estufada c/ batata e feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 16 a 20	Sopa creme de abóbora Hambúrguer (vaca) no forno c/ massa espiral Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Bacalhau à Gomes de Sá Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa creme de brócolos Lombo de porco no forno c/ massa espiral tricolor Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Filetes de Red-Fish no forno c/ molho de coentros e arroz Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de Peixe Jardineira de frango c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 23 a 28	Sopa creme de lentilhas Macarrão c/ atum e cogumelos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Febras estufadas (porco) c/ arroz de cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Massa de peixe c/ tintureira e perca Salada tomate/alface/milho Fruta da Época	Sopa de alho francês Pernas de frango no forno com arroz Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Maruca cozida c/ batata e cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 30 a 31	Sopa creme de cenoura Esparguete à carbonara (fiambre porco/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Medalhões de pescada no forno c/ arroz de tomate Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época			O Diretor, Carlos Fernandes