



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Geral



fevereiro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			Sopa de brócolos Frango estufado c/ massa de lacinhos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de alho francês Filetes de Palmeta no forno c/ especiarias c/ batata e cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Grão com batata doce, abóbora, espinafres e carne de porco Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 06 a 10	Sopa creme de abóbora Filetes de pescada panados (forno) c/ arroz de ervilhas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa Canja Bacalhau com espinafres, batata cozida, cenoura ralada e natas vegetais Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de coentros Arroz à valenciana (cenoura ervilhas, pimentos, salsichas carne porco e frango) Salada alface/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Medalhões de pescada no forno c/ batata e couve-flor Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 13 a 17	Sopa creme de cenoura Hambúrguer (vaca/porco) no forno c/ massa espiral Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Abrótea cozida c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa Juliana Lombo de porco no forno c/ massas de lacinhos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Feijoada de pota c/ arroz Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de peixe Jardineira de vitela c/ batata ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 20 a 24	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Sopa de grão Panados de frango (forno) c/ massa tagliatelli Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Arroz de atum c/ ervilhas e coentros Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 27 a 28	Sopa creme ervilhas Bacalhau Espiritual (batata palha, cenoura ralada, natas vegetais) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época			

O Diretor, Carlos Fernandes