



# Agrupamento de Escolas Eng<sup>o</sup> Duarte Pacheco

## Ementa Geral



março de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			Sopa de couve Filete de Red Fish no forno c/ molho de limão, batata e cenoura Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Arroz de frango  Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ repolho Massa de peixe c/ perca, e tintureira  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 06 a 10	Sopa de alho francês <b>Feijoada de cogumelos, batata doce, abóbora, cenoura e arroz</b> Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Febras de porco estufadas c/ massa espiral tricolor  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Maruca cozida c/ batata/ couve-flor/ovo  Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época/Arroz doce	Sopa Juliana Perú estufado com cenoura e arroz de tomate  Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Filetes de palmeta no forno c/ especiarias c/ batata e feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 13 a 17	Sopa creme de cenoura Macarrão c/ atum e milho  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Bifes de peru c/ cogumelos, natas vegetais e arroz de cenoura Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa Canja Medalhões Pescada no forno c/ batata e brócolos  Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ couve Lombo de porco no forno c/ massa de lacinhos  Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Arroz de bacalhau c/ coentros  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 20 a 24	Sopa de abóbora c/ nabiça Douradinhos no forno c/ massa espiral tricolor  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Chili (vaca/porco) com arroz  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de lentilhas Abrótea cozida c/ batata e cenoura  Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época/logurte	Sopa de brócolos Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz  Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ lombarda Massa de atum c/ cogumelos  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 27 a 31	Sopa de cenoura c/ coentros Bacalhau com broa, feijão frade e espinafres  Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de Peixe Jardineira de frango c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de feijão c/ nabiça Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos  Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes e alho francês Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura  Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Pizza queijo / fiambre ou atum/ananas  Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época