



Agrupamento de Escolas Eng.º Duarte Pacheco

Ementa Geral

novembro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Sopa de feijão Costeletas de porco estufadas c/ massa macarronete	Sopa de hortaliça Grão com bacalhau e ovo cozido	Sopa de alface c/ coentros Arroz à valenciana (milho ervilhas, pimentos, carne porco e frango)	Sopa de grão c/ couve Massa de atum c/ cenoura e milho	Sopa Juliana Frango estufado c/ arroz de cenoura
	a) 1, 6, 10	a) 3, 4	a) sem alergénios	a) 4	a) sem alergénios
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 10 a 14	Sopa de abóbora Filetes de pescada panados (forno) massa tagliatelli	Sopa de nabiça Bifes de frango de cebolada c/ arroz de cenoura	Sopa de ervilhas Bacalhau à Brás com azeitonas pretas	Sopa caldo verde Lombo de porco no forno com legumes salteados e massa de lacinhos	Sopa creme de lentilhas Pota estufada c/ batatas ervilhas e pimentos
	a) 1, 2, 3, 4, 6, 7,10, 14	a) sem alergénios	a) 1, 3, 4, 6, 9, 10	a) 1, 6, 10	a) 14
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 17 a 21	Sopa de cenoura Panados de frango com c/ massa de lacinhos	Sopa de grão Arroz de bacalhau c/ coentros	Sopa de brócolos Jardineira de frango c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde	Sopa de alface c/ coentros Feijoada de chocos c/ arroz	Sopa de nabiça Macarrão c/ atum e cogumelos
	a) 1, 3, 6, 7, 10, 11	a) 4	a) sem alergénios	a) 14	a) 1, 4, 6, 10
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 24 a 28	Sopa de cogumelos c/ alho francês Douradinhos no forno com massa espiral tricolor	Sopa Juliana Chilli (vaca/porco) feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco	Sopa de espinafres Lombos de Bacalhau no forno com batata e brócolos	Sopa de feijão-verde Carne de porco c/ ameijoas/pickles e arroz	Sopa de feijão c/ hortaliça Pota com molho de tomate e puré de batata
	a) 1, 3, 4, 6, 7, 10	a) sem alergénios	a) 4	a) 12, 14	a) 7, 14
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época

O Diretor, Carlos Fernandes

a) Alergénios:

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos,13-Tremoço,14-Moluscos.

