



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



janeiro de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 02				FERIADO Dia de Ano Novo	Interrupção Letiva
De 05 a 09	Sopa de ervilhas Macarrão c/ atum e cogumelos	Sopa Juliana Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Sopa de coentros Filete de Dourada no forno c/ limão, batata e brócolos	Sopa de espinafres Feijoadade c/ carne de porco, batata doce, cenoura abóbora e arroz	Sopa Canja (a) 1,6,10 Pota estufada com batata, ervilhas e pimento vermelho
	a) 1, 4, 6, 10	a) sem alergénios	a) 2, 4, 14	a) sem alergénios	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 12 a 16	Sopa creme de cenoura Panados de frango no forno c/ arroz de feijão	Sopa de brócolos Pescada cozida c/ batata, feijão verde e ovo	Sopa de legumes Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó	Sopa Caldo Verde Solha no forno c/ especiarias e arroz de tomate	Sopa de lentilhas Vitela estufada c/ cenoura e puré de batata
	a) 1, 3, 6, 7, 11	a) 2, 3, 4, 14	a) 1, 6, 7, 10	a) 2, 4, 14	a) 1, 6, 7, 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 19 a 23	Sopa de alho-francês Filetes de pescada panados (forno) c/ massa tagliatelli	Sopa de feijão-verde Lombo de porco no forno c/ arroz e legumes salteados	Sopa Portuguesa (a) 1,6,10 Bacalhau à Brás c/ azeitonas pretas	Sopa de nabica Frango estufado c/ cenoura e massa macarronete	Sopa de grão c/ espinafres Maruca cozida c/ batata e couve-flor
	a) 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14	a) sem alergénios	a) 1, 3, 4, 6, 9, 10	a) 1, 6, 10	a) 2, 4, 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 26 a 30	Sopa de coentros Febras estufadas com massa espiral tricolor	Sopa creme de lentilhas Medalhões de pescada no forno c/ batata e brócolos	Sopa Juliana Pernas de frango no forno com arroz de cenoura	Sopa de brócolos Massa de peixe c/ salmão e perca	Sopa de hortaliça Grão com batata doce, abóbora, espinafres e carne de porco
	a) 1, 6, 10	a) 2, 4, 14	a) sem alergénios	a) 1, 2, 4, 6, 10, 14	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

O Diretor, Carlos Fernandes

a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoads, 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.

