



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



janeiro de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 04				Sopa creme de favas Prato pastéis de bacalhau c/ arroz tomate Salada alface/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Prato esparguete à bolonhesa (vaca/porco), cogumelose queijo pó Salada tomate/ milho/ beterraba Fruta da época
De 07 a 11	Creme de ervilhas Arroz de atum Salada alface/tomate/pepino Bolo rei/ Fruta da época	Sopa de coentros Prato carne porco c/ameijoas/batata/pickles Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa caldo verde Prato filetes de perca c/arroz de ervilhas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão Prato bifes Perú de cebolada c/ massa farfalle Salada tomate/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa de nabiça Prato lulas estufadas c/ puré batata Salada alface/cenoura/agrião Fruta da época
De 14 a 18	Creme abóbora Panados de Frango com arroz de cenoura e ervilhas Salada tomate/ milho/ beterraba Fruta da época	Sopa de Alface Prato Maruca cozida c/ batata, bróculos cenoura Salada alface/bet./cenoura Fruta da época	Sopa de lentilhas Prato arroz de pato Salada tomate/pepino/alface Fruta da época	Canja Prato Bacalhau à Brás c/azeitonas pretas Salada Alface/Cebola/ Cenoura Fruta da época	Sopa espinafres Prato pernas de frango no forno c/ espirais tricolor Salada Canónigos/ Tomate/ Bet. Fruta da época/iogurte
De 21 a 25	Creme de favas Pizza de fiambre e queijo Salada de tomate, rúcula e cebola Fruta da época	Sopa de agrião Prato feijoada com batata doce, abóbora, espinafres c/carne de porco e arroz Salada alface/milho/cenoura Fruta da época/ Pudim	Sopa beldroegas Prato Salmão c/ puré de batata Salada alface/bet./tomate Fruta da época	Sopa peixe (tamboril) Strogonoff de Perú com natas vegetais e massas espirais Salada alface/cebola/cenoura Fruta da época	Sopa de grão Prato medalhões pescada no forno c/arroz de tomate Salada alface/bet./cebola Fruta da época
De 28 a 31	Creme de cenoura Prato hamburguer de aves c/macarrão penne, cogumelos, brócolos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão verde Prato salada rusa atum c/ feijão frade/batata/cenoura feijão verde ervilhas/ovo Salada alface/milho/cebola Fruta da época	Sopa espinafres Prato tomatada de frango c/massas espirais tricolor Salada rúcula/tomate/cebola Fruta da época	Sopa alho francês Prato pescada cozida c/batatas, cenoura e couvinhas de Bruxelas Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época/ Gelado	O Diretor, Carlos Fernandes