



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



fevereiro de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					Sopa de bróculos Prato de arroz de pato Salada agrião, tomate e cebola Fruta da época
De 04 a 08	Sopa creme de ervilhas Arroz de atum Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa agrião Prato Vitela estufada c/ massas espirais Salada alface/cenoura/milho Fruta da época/ gelatina	Sopa de espinafres Bacalhau à Brás c/ azeitonas Salada tomate/alface/cebola Fruta da época	Sopa de coentros Prato Lombo porco forno c/espirais tricolor Salada alface/cebola/cenoura Fruta da época	Sopa de hortaliça Prato filetes perca no forno c/ arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/agrião Fruta da época
De 11 a 15	Creme de abóbora Prato pastéis de bacalhau c/arroz tomate Salada alface/tomate/couve-roxa Fruta da época	Sopa Feijão Prato jardineira vitela c/batata/cenoura/ervilha feijão verde Salada alface/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Prato salmão no forno c/ arroz Salada rúcula/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de alho francês Prato peito peru estufado c/ massa espirais Salada tomate/alface/beterraba Fruta da época	Sopa de nabiça Prato pescada cozida c/batata/cenoura/brócolos Salada de agrião, tomate e cebola Gelado/ Fruta da época
De 18 a 22	Sopa creme de brócolos Pizza queijo / fiambre Salada alface/couve-roxa/tomate Fruta da época	Sopa grão Prato bifés peru c/ cogu. natas vegetais c/ massa farfalle e couves bruxelas Salada alface/canónigos/beterraba Fruta da época/ arroz doce	Sopa canja Prato lulinhas estufadas c/ batatas e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa feijão verde Prato grão, abóbora espinafres c/ carne de porco/massa cotovelinhos Salada cenoura/alface/rúcula Fruta da época	Sopa repolho Prato Maruca cozida c/ batata, feijão verde, cenoura e ovo Salada alface/cebola/couve-roxa Fruta da época
De 25 a 28	Sopa favas Prato filetes pescada panadosc/ arroz de cenoura Salada tomate/pepino/cenoura Fruta da época	Sopa caldo verde Prato pernas de frango no forno c/ esparguete Salada alface/beterraba/cenoura Fruta da época	Sopa de lentilhas Prato lombos bacalhau no forno c/ batata cozida e cenoura Salada alface/tomate/milho Fruta da época	Sopa de peixe (Tamboril) Prato esparguete à bolonhesa (vaca/porco) c/cogumelos e queijo pó Salada beterraba/cenoura/tomate Fruta da época/ logurte	O Diretor, Carlos Fernandes