



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



abril de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Sopa creme de favas Prato pastéis de bacalhau c/arroz tomate Salada alface/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa alho francês Prato de tomatada de frango c/ massas espirais Salada alface/cebola/cenoura Fruta da época	Sopa de agrião Prato filete perca no forno c/ arroz Salada tomate/bet./cenoura Fruta da época	Sopa de Nabiça Prato lombo de porco no forno c/ espirais tricolor Salada tomate/cebola/rúcula Fruta da época/ Folar	Sopa de grão Prato lulinhas estufadas c/ batata e couvinhas de bruxelas Salada alface/milho/cebola Fruta da época
PRÉ De 08 a 12	Sopa creme abóbora Prato douradinhos c/ arroz de lentilhas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de peixe Prato de peito de peru estrufado c/ massas espirais Salada cenoura/alface/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Prato pescada cozida c/ batata, cenoura e ovo Salada alface/cenoura/milho Fruta da época	Sopa juliana arroz de pato Salada tomate/cenoura/agrião Fruta da época	Sopa de alface Prato salmão no forno c/ puré de batata Salada rúcula/cebola/tomate Fruta da época/ Gelado
PRÉ De 15 a 18	Sopa creme cogumelos Prato arroz de atum Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de feijão verde Prato vitela estufada c/ ervilhas cenoura e massa espiral Salada tomate/alface/ceb Fruta da época	Sopa lentilhas Prato bacalhau à bràs c/ azeitonas Salada de agrião/tomate/ cebola Gelatina/ Fruta da época	Sopa de coentros Prato pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura Salada canónigos/milho/bet. Fruta da época	FERIADO (6ª Feira Santa)
De 23 a 26		Sopa creme de ervilhas Pizza queijo / fiambre Salada rúcula/milho/cenoura Fruta da época	Sopa de espinafres Prato grão,batata doce espinafr. c/ carne de porco e massa cotovelinhos Salada canónigos/milho/tomate Fruta da época/ Arroz doce	FERIADO (dia da Liberdade)	Sopa caldo verde Prato filetes de pescada panados c/arroz de tomate Salada alface/cebola/bet. Fruta da época
De 29 a 30	Sopa favas Prato almôndegas aves estufadas c/esparguete Salada Tomate/Pepino/Cenoura Fruta da época	Sopa Canja Prato maruca cozida c/ batata, cenoura couvinhas de Bruxelas Salada alface/tomate/couve-roxa iogurtes/ Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes		