



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



Ementa Geral

novembro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		FERIADO	Sopa de cenoura Massa de atum c/ milho Salada alface/cenoura/cebola Maçãs	Sopa de nabiça Frango estufado c/ grão Salada tomate/alface/cebola Tangerinas	Sopa de brócolos Solha no forno c/ limão e arroz de coentros Salada alface/cenoura/cebola Maçãs
de 07 a 11	Sopa de ervilhas Esparguete à carbonara (fiambre porco/cogumelos) c/ natas vegetais/queijo pó Salada pepino/cebola/tomate Laranjas	Sopa Canja Medalhões de pescada no forno c/ batata e cenoura Salada alface/tomate/cebola Bananas	Sopa de alface Arroz à valenciana (milho ervilhas, pimentos, carne porco e frango) Salada tomate/cenoura/milho Maçãs	Sopa de legumes Massa de bacalhau Salada tomate/cenoura/pepino Pêras	Sopa de repolho Bifes de peru estufados c/ arroz de feijão Salada alface/tomate/cebola Laranjas
De 14 a 18	Sopa de creme de lentilhas Macarrão c/ atum e cogumelos Salada pepino/cebola/tomate Bananas	Sopa Juliana Arroz de frango Salada alface/tomate/pepino Pêras	Sopa de couve Filetes de red fish no forno c/ molho de tomate e puré de batata Salada alface/cenoura/cebola Maçãs	Sopa caldo verde Lombo de porco no forno c/ massas espirais tricolores Salada tomate/cenoura/cebola Laranjas	GREVE DA FUNÇÃO PÚBLICA
De 21 a 25	Sopa creme de abóbora Panados de frango com c/ massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Maçãs	Sopa de feijão verde Abrótea cozida com batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Pêras	Sopa de peixe Feijoada c/ carne de porco, cenoura, batata doce, abóbora e arroz Salada alface/cenoura/milho Bananas	Sopa de coentros Massa de peixe c/ perca e palmeta Salada tomate/cenoura/pepino Maçãs	Sopa de grão c/ espinafres Strogonoff de frango c/ cogumelos, natas vegetais c/ arroz Salada alface/tomate/cebola Laranjas
De 28 a 30	Sopa de cogumelos Salada de bacalhau c/ grão, cenoura, batata, milho, feijão verde e ovo Salada pepino/cebola/tomate Laranjas	Sopa de legumes Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), com queijo em pó Salada alface/tomate/cebola Banana	Sopa de espinafres Medalhões de pescada no forno c/ molho de coentros e arroz Salada alface/cenoura/pepino Laranjas	O Diretor, Carlos Fernandes	