



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Geral



dezembro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 02				FERIADO	Sopa de cenoura Massa de atum c/ milho Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época
De 05 a 09	Sopa creme de cogumelos Filetes de pescada panados no forno c/ arroz de tomate Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de peixe Bifes de peru c/ cogumelos natas vegetais e massa de lacinhos Salada cenoura/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Filetes de Palmeta no forno c/ molho de coentros, batata e cenoura Salada pepino/cenoura/milho Fruta da Época	FERIADO	Sopa creme de lentilhas Bacalhau à Brás c/azeitonas pretas Salada pepino/tomate/cebola Fruta da Época
De 12 a 16	Sopa creme de ervilhas Carne de porco à portuguesa c/ arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de Canja Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida e cenoura Salada cebola/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de caldo verde Pernas de frango no forno c/ massa espiral Salada milho/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Maruca cozida c/ batata e feijão-verde Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Pizza queijo / fiambre ou atum/ananás Salada pepino/tomate/cebola Fruta da Época
PRÉ De 19 a 23	Sopa de grão Arroz de atum Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa creme de abóbora Jardineira de frango c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Filetes de Red Fish no forno c/ervas aromáticas e arroz Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Carne estufada (porco) com massa espiral tricolor Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	
PRÉ De 26 a 30	Sopa creme de cenoura Panados de frango no forno c/ massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Abrótea cozida c/ batata e cenoura Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Frango c/ molho de tomate e massa fusili Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de coentros Filetes de pescada panados no forno c/ arroz Salada tomate/milho/cebola Fruta da Época	