



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Geral



março de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa de ervilhas Macarrão c/ atum e cogumelos	Sopa Juliana Chili (porco) com arroz branco	Sopa de coentros Filete de Dourada no forno c/ limão, batata e brócolos	Sopa cenoura c/ hortaliça Bifes de frango de cebolada c/ arroz de cenoura	Sopa de espinafres Salada de bacalhau com grão-de-bico, macedónia de legumes e ovo
	a) 1, 4, 6,10	a) sem alergénios	a) 2, 4,14	a) sem alergénios	a) 2, 3, 4, 14
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa de alho-francês Pescada no forno c/ molho de coentros e arroz	Sopa de hortaliça Costeletas de porco estufadas c/ massa espiral tricolor	Sopa de espinafres Abrótea cozida com batata/ couve-flor	Sopa de grão c/ nabiça Frango estufado c/ cenoura e massa de lacinhos	Sopa Canja (a) 1,6,10 Pota estufada com batata, ervilhas e pimento vermelho
	a) 2, 4, 14	a)1, 6, 10	a) 2, 4, 14	a) 1, 6, 10	a) 14
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 16 a 20	Sopa de abóbora c/ couve Solha no forno c/ molho de limão e arroz de coentros	Sopa de nabiça Grão com batata doce, abóbora, espinafres, carne de porco e massa cotovelinhos	Sopa Portuguesa (a) 1,6,10 Bacalhau à Brás c/ azeitonas pretas	Sopa de brócolos Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura	Sopa creme de lentilhas Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos/natas vegetais
	a) 2, 4, 14	a) 1, 6, 10	a) 1, 3, 4, 6, 9, 10	a) sem alergénios	a) 1, 2, 4, 6, 10, 14
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa creme de ervilhas Red-Fish no forno c/ molho de tomate e arroz de cenoura	Sopa de espinafres Esparguete à bolonhesa (vaca/porco), c/ queijo em pó	Sopa Juliana Feijoada de chocos c/ arroz branco	Sopa Caldo Verde Jardineira de frango c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde	Sopa de legumes Filetes de pescada panados (forno) c/ massa espiral
	a) 2, 4, 14	a) 1, 6, 7, 10	a) 14	a) sem alergénios	a)1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 30 a 31	Sopa de alface c/ coentros Salmão no forno c/ arroz de tomate	Sopa de feijão-verde Vitela estufada com cenoura e massa de lacinhos			
	a) 2, 4, 14	a) 1, 6, 10			
	Salada pepino/alface/tomate Fruta da Época	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época			

O Diretor, Carlos Fernandes



Final das atividades letivas do 2.º Período

Componente de Apoio à Família (Pré-Escolar)

a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos,13-Tremoço,14-Moluscos.