



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



Ementas

novembro de 2017 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 03			FERIADO	Sopa couve lombarda Prato Massinha de Peixe (Perca/Tamboril/camarão) Salada Alface/Pepino/Milho Gelado/Fruta da época	Sopa feijão verde Prato pernas de frango assadas no forno C/arroz/cenoura Salada Alface/Pepino/Milho Fruta da época
De 06 a 10	Sopa creme de ervilhas Prato Arroz de Atum Salada Alface/Pepino/Cenoura Fruta da época	Sopa Grão c/espinafres Prato Lombo porco forno c/massas espirais Salada Alface/Tomate/Agrião Fruta da época	Sopa Creme Couve flor Prato Bacalhau Brás c/azeitonas pretas Salada Cenoura/Alface/Ceb Fruta da época/Gelatina	Sopa Peixe(tamboril) Prato Strogonoff Perú c/massa tagliatelle cogumelos/natas vegetais Salada Alface/Beterraba/Ceb Fruta da época	Sopa Juliana Prato Choquinhos estufados c/batata cozida Salada Alface/Ceb./Tomate castanhas/Fruta da época
de 13 a 17	Sopa Creme Abóbora Prato Pizza de Fiambre e Queijo Salada Alface/Tomate/Pepino Fruta da época	Sopa Agrião Prato maruca cozida c/ batata/brocolos Salada Tomate/Alface/Cebola Arroz doce/Fruta da época	Sopa Caldo verde Prato Arroz de Pato Salada Alface/Beterraba/Ceb Fruta da época	Sopa Alface Prato Filete Salmão c/massa penne e natas vegetais Salada Alface/Cenoura/Rucula Fruta da época	Sopa Lentilhas Prato Jardineira de Vitela c/ batata/cenoura/ervilha vegetais Salada Tomate/Alface/Ceb Fruta da época
De 20 a 24	Sopa Creme de Favas Prato Macarrão c/cogumelos Brócolos e hamburger vegetariano Salada Pepino/Cebola/Tomate Fruta da época	Sopa Coentros Prato Feijoada de Carne de Porco c/arroz Salada Alface/Agrião/Cebola Fruta da época	Sopa Canja Prato Pescada Cozida c/batatas/cenoura feijão verde/ovo SaladaAlface/Cenoura/Beterraba Fruta da época	Sopa Creme Cenoura Prato Esparguete bolonhesa (vaca/porco) c/cogumelos/queijo pó Sal Alface/Tomate/Ceb Fruta da época	Sopa Espinafres Prato Bacalhau forno c/espinafres/batata e natas vegetais Salada Alface/cebola/Beter. Fruta da época / iogurte
Dia 27 a 30	Creme de cogumelos Prato Filetes pescada panados c/arroz tomate Salada Tomate/Alface/Pepino Fruta da época	Sopa Beldroegas Prato Grão c/carne porco e massa cotovelinhos Salada Alface/Tomate/Pepino Fruta da época/ gelatina	Sopa creme de brocolos Prato Filete salmão forno c/puré batata Salada Rucula/Alface/Cebola Fruta da época	Sopa de Feijão Prato frango tomatada c/esparguete Salada Tomate/rúcula/cenoura Fruta da época	o Diretor, Carlos Fernandes

||