



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



setembro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5					
De 8 a 12					
De 15 a 19	Sopa de creme de cenoura Arroz de açafrão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa	Sopa Juliana Bolonesa de soja com cogumelos	Sopa de grão c/ espinafres Cuscuz c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, cenoura, couve flor)	Sopa de nabiça Massa de lacinhos c/ feijão preto, milho, pimento vermelho e maçã	Sopa de couve Quinoa com ervilhas, pimento amarelo, batata e brócolos
	a) sem alergénicos	a) 1, 6	a) 1	a) 1	a) sem alergénicos
	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 22 a 26	Sopa de abóbora c/ nabiça Tofu de cebolada com arroz de cenoura	Sopa de legumes c/ hortaliça Empadão de vegetais (ervilhas, alho-francês, pimento amarelo, curgete)	Sopa de brócolos Massa espiral com cenoura, milho feijão preto, pimento vermelho e salsa	Sopa creme de ervilhas Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha)	Sopa de espinafres Jardineira de legumes c/ lentilhas, batata, cenoura feijão-verde
	a) 6	a) 3, 7	a) 1	a) 3	a) sem alergénicos
	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 29 a 30	Sopa de feijão Massa c/ feijão preto, milho cogumelos	Sopa de feijão-verde Arroz à valenciana (milho, cenoura, ervilhas, pimento verde, pimento vermelho, courgete)			
	a) 1	a) sem alergénicos			
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época			

O Diretor,
Carlos Fernandes

a) Alergénicos:

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.