



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana

outubro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			Sopa de grão Macarrão pen c/ cogumelos, brócolos, azeitonas pretas e natas vegetais a) 1, 6, 7, 10 Salada tomate/pepino/milho Fruta da Epoca	Sopa de repolho Seitan c/ feijão branco, cenoura e arroz a) 1, 6, 10 Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Epoca	Sopa de ervilhas Salada de bulgur c/ tomate, cogumelos e cenoura a) 1 Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 06 a 10	Sopa creme de abóbora Bolonhesa de soja c/ cogumelos a) 1, 6, 10 Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Epoca	Sopa Juliana Cuscuz c/ estufado de legumes (feijão vermelho/batata doce/abóbora) a) 1, 6,10 Salada alface/tomate/pepino Fruta da Epoca	Sopa creme de couve-flor Salteado de legumes (lentilhas, alho-francês e cogumelos) com arroz a) sem alergénicos Salada alface/milho/pepino Fruta da Epoca	Sopa de espinafres Massa cotovelinhos com legumes estufados (cenoura, ervilhas, pimento e coentros) a) 1, 6, 10 Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Epoca	Sopa de lentilhas Empadão de legumes (curgete, alho francês, cogumelos e cenoura) a) 3, 7 Salada alface/tomate/pepino Fruta da Epoca
De 13 a 17	Sopa de feijão Cuscuz com legumes (cogumelos,cenoura,espinafre berlingela) a) 1, 6, 10 Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Epoca	Sopa caldo verde Estufado de grão c/ abóbora, pimento vermelho, batata doce e massa cotovelinhos a) 1,6,10 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Epoca	Sopa de feijão-verde Bulgur c/ salteado de lentilhas pimento vermelho e coentros a) 1 Salada tomate/pepino/milho Fruta da Epoca	Sopa de nabiça Massa farfalle c/ ervilhas, milho e coentros a) 1, 6, 10 Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Epoca	Sopa de legumes c/ hortaliça Arroz de feijão vermelho c/ cenoura e pimento verde a) sem alergénicos Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Epoca
De 20 a 24	Sopa de feijão Massinha de seitan com brócolos e cenoura a) 1, 6, 10 Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos c/ arroz branco a) sem alergénicos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de alho-francês Massa siciliana (grão, azeitona, tomate,alho francês) a) 1, 6, 10 Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Ervilhas estufadas c/ batata alho francês, cenoura e pimento vermelho a) sem alergénicos Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Jardineira de legumes c/ batata, abóbora, cenoura lentilhas e feijão-verde a) sem alergénicos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 27 a 31	Sopa de abóbora c/ nabiça Salada de grão c/ macedónia de legumes a) sem alergénicos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Epoca	Sopa de espinafres Tofu de cebolada c/ massa de lacinhos a) 1, 6,10 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Epoca	Sopa de ervilhas c/ hortelã Legumes assados no forno (brócolos,beringela,couve-flor abóbora) c/ bulgur a) 1 Salada tomate/pepino/milho Fruta da Epoca	Sopa Juliana Arroz de feijão manteiga, lombarda e cenoura a) sem alergénicos Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Epoca	Sopa de grão c/ espinafres Lentilhas estufadas com couve cenoura, beringela e cuscuz a) 1, 6, 10 Salada alface/tomate/beterraba

O Diretor, Carlos Fernandes

a) Alergénicos:

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoin, 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.

