



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

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.

