



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



novembro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Sopa de feijão Guisado de massa c/ soja, cogumelos, curgete e tomate	Sopa de hortalíça Salada de cuscuz c/ grão cenoura, batata	Sopa de alface c/ coentros Arroz à valenciana vegan (milho, ervilhas, pimentos)	Sopa de grão c/ couve Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, cogumelos)	Sopa Juliana Seitan estufado c/ arroz de cenoura
	a) 1, 6, 10	a) 1,6,10	a) sem alergénios	a) 1,3,6,10	a) 1,6
	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 10 a 14	Sopa de abóbora Grão c/ cenoura, batata, milho, feijão-verde e cuscuz	Sopa de nabiça Arroz de cenoura c/ feijão manteiga e pimento amarelo	Sopa de ervilhas Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha)	Sopa caldo verde Mistura de vegetais estufados (abóbora, feijão, batata doce brócolos) c/ massa de lacinhos	Sopa creme de lentilhas Caldeirada de cogumelos c/ ervilhas, pimentos e cenoura
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) 1, 3, 6, 9, 10	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios
	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 17 a 21	Sopa de cenoura Tofu c/ molho de tomate e massa de lacinhos	Sopa de grão Arroz de açafraão c/ ervilhas, cenoura e milho	Sopa de brócolos Jardineira de legumes c/ batata /cenouras/ ervilhas feijão-verde	Sopa de alface c/coentros Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês)	Sopa de nabiça Feijoada de cogumelos c/ abóbora, batata doce, couve e arroz
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) sem alergénios	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios
	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 24 a 28	Sopa de cogumelos c/ alho francês Macarrão com legumes (cogumelos, cenoura, milho, grão)	Sopa Juliana Chilli (soja, feijão preto, milho cenoura) c/ arroz branco	Sopa de espinafres Lentilhas estufadas com batata doce, cenoura, pimento vermelho	Sopa de feijão-verde Bulgur c/ salteado de ervilhas pimento vermelho, alho-francês e coentros	Sopa de feijão c/ hortalíça Macarrão pen/ c/ cogumelos /brócolos/natas vegetais
	a) 1, 6, 10	a) 6	a) sem alergénios	a) 1	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) Alergénios:

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.