



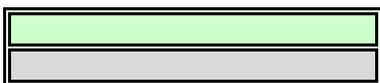
# Agrupamento de Escolas Eng<sup>o</sup> Duarte Pacheco

## Ementa Vegetariana



### abril de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		Sopa de feijão-verde Estufado de legumes (grão, abóbora, curgete) com massa de lacinhos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Empadão de lentilhas (lentilhas, beringela, pimento vermelho e cogumelos) Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de hortalíça Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de cenoura c/ coentros Seitan de cebolada com massa espiral Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época
De 07 a 11	Sopa de alface Salteado de grão c/, espinafres cogumelos, pimento vermelho e arroz Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa nabiça Jardineira de legumes c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de couve Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de beldroegas Arroz c/ feijão preto milho, cogumelos, pimento vermelho Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de feijão c/ repolho Empadão de vegetais (curgete, brócolos, beringela cenoura) Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 14 a 18	Sopa de alho-francês Massa Mexicana (massa espiral ananás, feijão frade, milho pimento vermelho) Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa legumes c/ hortalíça Lentilhas estufadas c/ cenoura, batata e pimento amarelo Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Guisado de legumes (curgete, couve, feijão branco) com arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	<b>Tolerância de Ponto</b>	<b>FERIADO 6.ª Feira Santa</b>
De 21 a 25	<b>INTERRUPÇÃO LETIVA</b>	Sopa de legumes c/ hortalíça Legumes salteados (ervilhas, cenoura, alho-francês) c/ massa espiral tricolor Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa creme de ervilhas Estufado de grão c/ milho, batata, cenoura e cuscuz Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de feijão c/ nabiça Esparguete à carbonara c/ beringela/cogumelos/rebentos de soja/natas vegetais Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	<b>FERIADO 25 de Abril Dia da Liberdade</b>
De 28 a 30	Sopa creme de cenoura Massa de lacinhos c/ legumes (cogumelos, feijão frade, cenoura, milho) Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Feijoada de cogumelos com arroz Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de brócolos Seitan estufado c/ massa penne Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes	



Final das atividades letivas do 2.º Período

Componente de Apoio à Família (Pré-Escolar)/ Férias para Todos

