



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



maio de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					FERIADO 1 de maio Dia do Trabalhador
De 04 a 08	Sopa de lentilhas Legumes à Brás c/ azeitonas pretas	Sopa de nabiça Bolonesa de soja com esparguete	Sopa de coentros Seitan com tomate e arroz de coentros	Sopa de feijão-verde Salada de legumes (tomate, curgete, beringela, cebola, pimentos) c/ grão-de-bico	Sopa de hortaliça Bulgur c/ ervilhas, alho-francês e batata
	a) 1, 3, 6, 9, 10	a) 1, 6, 10	a) 1, 6	a) sem alergénios	a) 1
	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 11 a 15	Sopa de cenoura Massa de lacinhos c/ grão, feijão-verde, milho e pimento vermelho	Sopa de alface c/ coentros Feijoada de cogumelos com arroz	Sopa Juliana Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde	Feriado Municipal Dia da Espiga	Sopa de ervilhas Salada de arroz c/ feijão preto, milho, cenoura e pimento verde
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) sem alergénios		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 alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 18 a 22	Sopa de grão Seitan estufado c/ cogumelos e cuscuz	Sopa de espinafres Estufado de feijão branco c/ cenoura, curgete e arroz	Sopa de legumes Empadão de ervilhas (curgete, cenoura, tomate, cogumelos)	Sopa Juliana Arroz de feijão manteiga, lombarda e cenoura	Sopa de alho-francês Lasanha de legumes (lentilhas, cenoura, pimento vermelho, curgete)
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) 1, 7, 6, 10	a) sem alergénios	a) 1, 3, 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 25 a 29	Sopa de abóbora c/hortaliça Chili de soja com arroz branco	Sopa de feijão-verde Guisado de lentilhas c/ tofu e tomate	Sopa de legumes Salteado de grão e legumes c/ arroz de cenoura	Sopa de lentilhas Macarrão pen c/ cogumelos brócolos e azeitonas pretas/natas vegetais	Sopa de brócolos Arroz à valenciana vegetariano (milho, cenoura, ervilhas, pimento verde, pimento vermelho, curgete)
	a) 6	a) 6	a) sem alergénios	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/pepino/milho Fruta da época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época

O Diretor, Carlos Fernandes

a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):

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.