



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



junho de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa de cenoura c/ couve Massa de lacinhos c/ feijão preto, cogumelos e maçã Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, cogumelos) Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes Jardineira de legumes c/ batata/ ervilhas/cenoura Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de brócolos Tofu de cebolada c/ massa espiral tricolor Salada alface/tomate/milho Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa de abóbora c/ hortaliça Arroz de tomate c/ ervilhas milho e cogumelos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	FERIADO (Dia de Portugal)	Sopa de ervilhas Legumes à Brás com azeitonas pretas Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Feijão branco estufado com cenoura, curgete e arroz Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de espinafres Bulgur c/ lentilhas, milho, cogumelos e pimento vermelho Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
Pré/1.ºC De 16 a 20	Sopa de feijão Seitan estufado c/ tomate e arroz de cenoura Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de alho-francês Estufado de legumes (cenoura, lentilhas, batata e pimento) c/ bulgur Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de nabiça Massa espiral c/ cogumelos feijão preto, cenoura, milho Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	FERIADO (Corpo de Deus)	Sopa de hortaliça Feijoada de cogumelos c/ arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
Pré/1.ºC De 23 a 27	Sopa de abóbora c/ nabiça Bolonesa de soja com cogumelos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Cuscuz c/ grão abóbora, batata, curgete e feijão-verde Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa Portuguesa Legumes no forno (cogumelos, abóbora, curgete) c/ arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Salada russa (batata feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas) Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de couve Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
30	Sopa creme de cenoura Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época				

O Diretor, Carlos Fernandes

Final das atividades letivas: 9.º anos de escolaridade.

Final das atividades letivas: 5.º, 6.º, 7.º, 8.º anos de escolaridade.

Final das atividades letivas: Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico