



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



julho de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Sopa creme de brócolos Prato de arroz com castanhas, alho francês, berinjela, curgete, cenoura Salada alface/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa legumes c/massinha Prato de esparguete c/ abóbora, rebentos de soja, chuchu, curgete Salada alface/cebola/cenoura Fruta da época	Sopa de agrião Prato de Jardineira de legumes c/batata, abóbora, ervilhas, cenoura, bróculos e couve-flor Salada tomate/bet./cenoura Fruta da época	Sopa grão c/ espinafres Prato de estufado de Grão c/ batata, chuchu, curgete Salada tomate/cenoura/agrião Fruta da época	Sopa nabiça Prato estufado lentilha batata doce, espinafres e arroz Salada Alface/Milho/Cebola Fruta da época
De 08 a 12	Creme de ervilhas Prato de Arroz campestre c/ azeitonas, cogumelos, berinjela e cenoura Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de espinafres Prato estufado de feijão vermelho, cenoura, milho batata doce e couscous Salada alface/tomate/rúcula Fruta da época	Sopa caldo verde Prato de Estufado de lentilhas c/ batata doce, cenoura e arroz Salada alface/bet./cebola Fruta da época	Sopa de feijão e nabiça Prato Legumes estufados (berinjela/cogumelos/curgetes) e massa espirais Salada alface/milho/cebola Fruta da época	Sopa legumes c/massinha Prato estufado grão c/ alho francês, berinjela, curgete, cenoura e bulgur Salada tomate/cenoura/agrião Fruta da época
De 15 a 19	Creme de favas Prato salada de arroz c/ pim. vermelho, tom, milho, ervilhas e cenoura Salada alface/tomate/milho Fruta da época	Sopa juliana Prato de Salada russa de feijão frade, batata, cenoura feijão verde, bróculos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de lentilhas Prato salada c/ massa espirais tricolor, milho, cenoura e ervilhas Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de alho francês Prato de grão com batata doce, bróculos, cotovelinhos Salada canónigos/bet./tomate Fruta da época	Sopa feijão Prato de Arroz com rebentos de soja, curgete, berinjela, bróculos, pimento vermelho Salada tomate/pepino/alface Fruta da época
De 22 a 26	Creme de cogumelos Prato de arroz c/ legumes salteados (berinjela, milho, cenoura, batata doce e ervilhas) Salada de tomate, rúcula e cebola Fruta da época	Sopa de grão Prato massa espais pimento amarelo, cogumelos, alho francês, rebentos de soja Salada canónigos/ tomate/ bet. Fruta da época	Sopa de espinafres Prato estufado de lentilhas c/bat.doce, feijão verde cenoura Salada alface/cenoura/agrião Fruta da época	Sopa Beldroegas Prato salteado de legumes (cog, cenoura, ervilhas milho, courg) e esparguete Salada alface/milho/cenoura Fruta da época	Sopa de coentros Prato salada russa c/ feijão frade, batata, feijão verde cenoura e ervilhas Salada rúcula/romate/cebola Fruta da época
De 29 a 31	Sopa creme de ervilhas Prato estufado c/ castanhas abóbora, curgete, cenoura e arroz de lentilhas Salada rúcula/tomate/cebola Fruta da época	Creme de abóbora Prato de feijão manteiga c/ batata doce, curgete e arroz de cenoura Salada de alface, milho e beterraba Fruta da época	Sopa feijão c/ hortaliça Prato jardineira legumes c/ cenoura, ervilhas feijão verde e espirais Salada cenoura/alface/cebola Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes	

