

Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana

novembro de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa de legumes Salada russa **(a)** (feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas) **a) sem alergénios** Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de hortaliça Empadão de lentilhas (lentilhas, alho francês,berigela) **a) 1,3,6,7,8,12** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Arroz à valenciana vegan (milho, ervilhas, pimentos) **a) sem alergénios** Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de feijão Legumes à Brás c/ natas veget. (courgete,cogumelos,alho francês,batata palha) **a) 1, 3, 6, 9, 10** Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de couve Feijão preto c/ brócolos, cenoura e massas espirais **a) 1, 6, 10** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa de cenoura c/ coentros Macarrão com legumes (cogumelos,cenoura, milho, feijão frade) **a) 1, 6, 10** Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Mistura de vegetais estufados (abóbora,feijão manteiga,batata doce, brócolos) c/ arroz de coentros **a) 1, 6, 10** Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Estufado de legumes c/ cenoura,ervilhas,cogumelos e bulgur **a) 1** Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa caldo verde Tofu de cebolada com arroz de cenoura **a) 1, 6** Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa creme de lentilhas Salada de cuscuz c/ grão cenoura e batata **a) 1, 6, 10** Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 16 a 20	Sopa de abóbora c/ espinafres Arroz de ervilhas c/ cogumelos e cenoura **a) 1, 6, 10** Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Estufado de soja c/ batata cenoura e cuscuz **a)1, 6, 10** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos (abóbora batata doce,couve) c/ arroz **a) sem alergénios** Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de alface c/coentros Massada de lentilhas (lentilhas cenoura,alho-francês) **a) 1, 6, 10** Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de grão c/ nabiça Jardineira de legumes (batata ervilhas/cenouras/feijão verde) **a) sem alergénios** Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa de cogumelos c/ alho francês Grão c/ cenoura, batata, milho, feijão-verde e cuscuz **a) 1, 6, 10** Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Chilli vegetariano (soja, feijão preto, milho, cenoura) c/ arroz **a) 6** Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Lentilhas estufadas c/ tomate curgete e beringela **a) sem alergénios** Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa Portuguesa **a) 1,6,10** Bulgur c/ salteado de ervilhas pimento, alho-francês,coentros **a)1** Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Feijão manteiga estufado c/cenoura, feijão-verde e batata **a) sem alergénios** Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
30	Sopa creme de cenoura Estufado de grão c/ legumes, espinafres e massa espiral **a) sem alergénios** Salada alface/tomate/pepino Fruta da época				

O Diretor, Carlos Fernandes

(a) Ementa alterada devido a pré-aviso de greve

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.