



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



dezembro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					FERIADO
De 04 a 08	Sopa creme de cogumelos Guisado de lentilhas c/ tofu e tomate e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Estufado de grão com cenoura batata doce, pimento vermelho e espinafres Salada cenoura/tomate/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Bulgur c/ salteado de feijão frade, pimento verde, milho e coentros Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época	Sopa feijão c/ repolho Legumes assados no forno (tomate, curgete, cenoura couve-flor) c/ massa espiral Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	FERIADO
De 11 a 15	Sopa creme de abóbora Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa legumes c/ massinhas Ervilhas estufadas c/ batata, alho francês, brócolos e pimento vermelho Salada cebola/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de feijão-verde Bolonesa de lentilhas c/ cogumelos Salada milho/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa caldo verde Feijoada de cogumelos c/ arroz branco Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de feijão c/ lombarda Pizza vegan (cour/cog/cebola/pimento/ tomate fresco/ azeitonas) Salada pepino/tomate/cebola Fruta da época
PRÉ De 18 a 22	Sopa de grão c/ nabiça Arroz de legumes (cogumelos, brócolos, milho pimento vermelho) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenoura feijão-verde Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de brócolos Quinoa c/ feijão preto, cogumelos e pimento verde Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de repolho Salteado de lentilhas c/ legumes (curgete, pimentos, cenoura) e massa espiral Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da época	Sopa de coentros Grão c/ cenoura, batata, milho e brócolos Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época
PRÉ De 25 a 29	Natal	Tolerância de Ponto	Sopa de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de alface c/coentros Feijão frade c/ batata, azeitonas cogumelos e maçã Salada tomate/milho/cebola Fruta da época	Sopa de legumes c/ hortaliça Salteado de grão, cenoura brócolos, milho e arroz de cenoura Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época

o Diretor, Carlos Fernandes