



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



janeiro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Interrupção Letiva	Interrupção Letiva	Sopa creme de cenoura Massa fusili com lentilhas, milho, pimento vermelho e maçã Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de legumes c/ hortaliça Chilli (tofu, feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de feijão-verde Quinoa c/ ervilhas, batata e cenoura Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época
De 08 a 12	Sopa de feijão Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Salteados de legumes (grão, milho, cogumelos, pimento vermelho) c/ massa Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de coentros Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de espinafres Feijoada de cogumelos c/ abóbora, batata doce, couve e arroz Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de legumes c/ massinha Ervilhas estufadas c/ batata, pimento vermelho, alho francês cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 15 a 19	Sopa creme de abóbora Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e coentros Salada beterraba/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de nabiça Massa Mexicana (ananás, feijão frade, milho ervilhas, pimento vermelho) Salada alface/cebola/pepino Fruta da época	Sopa de brócolos Lentilhas c/ abóbora, curgete pimento amarelo, cogumelos e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa Caldo Verde Estufado de legumes c/ batata/ervilhas/cenoura brócolos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de couve Massa espiral tricolor c/ grão feijão-verde, milho e pimento vermelho Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 22 a 26	Sopa creme de ervilhas Macarrão c/ cogumelos, milho e feijão preto Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Estufado de grão c/ pimento vermelho, espinafres e arroz de cenoura Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de couve-flor Tofu à Gomes de Sá (batata, cenoura, alho-francês azeitonas e salsa) Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de alho-francês Bulgur c/ cenoura, ervilhas, pimento vermelho e salsa Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Cuscuz c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, batata cenoura, couve flor) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 29 a 31	Sopa creme de lentilhas Esparguete à carbonara c/ beringela/cogumelos/rebentos de soja/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, pimento vermelho, alho-francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Seitan c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes	