



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



março de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					Sopa de feijão c/ repolho Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 04 a 08	Sopa de alho-francês Salada de arroz c/ feijão frade, milho, cogumelos e maçã Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Guisado de lentilhas c/ tofu, tomate e cuscuz Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de grão c/ hortaliça Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Feijoada de cogumelos c/ cenoura e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 11 a 15	Sopa de cenoura c/ couve Macarrão c/ feijão preto cogumelos e milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Arroz de cenoura, ervilhas, e coentros Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Empadão de vegetais (ervilhas, alho francês, beringela) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de hortaliça Grão com batata doce, abóbora, espinafres Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 18 a 22	Sopa de abóbora c/ nabiça Massa espiral com ervilhas, milho, cogumelos e maçã Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Chili de soja com arroz branco Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de lentilhas Legumes assados no forno (tomate, courgete, beringela, cebola abóbora, cogumelos) c/ quinoa Salada tomate/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa de brócolos Estufado de grão c/ cenoura e feijão verde e arroz Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Pizza vegan (cour/cog/cebola/pimento/ tomate fresco/ azeitonas) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
PRÉ De 25 a 29	Sopa creme de cenoura Arroz de tomate c/ milho, feijão vermelho e coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Jardineira de legumes c/ ervilhas, batata, cenoura feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ nabiça Lentilhas estufadas c/ cenoura pimento vermelho, alho-francês e arroz de coentros Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Tolerância de Ponto	FERIADO 6.ª Feira Santa