

# Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



## Ementa Vegetariana



### abril de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>De 01 a 05</b>	Sopa de Legumes Estufado de grão c/ abóbora batata doce, pimento vermelho e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Quinoa com ervilhas, cenoura e pimento vermelho Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenoura/ feijão-verde Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de hortaliça Massa espiral c/ ananás milho, grão e pimento verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos Salada milho/tomate/cebola Fruta da época
<b>De 08 a 12</b>	Sopa de alface c/ coentros Massas espirais c/ ervilhas milho, tomate e azeitonas Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa nabiça Rancho de grão com abóbora, batata doce e espinafres Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de legumes c/ massa Lentilhas c/ batata, cenoura e alho-francês Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época	Sopa de espinafres Arroz c/ feijão preto milho, cogumelos, pimento vermelho Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da época	Sopa de feijão c/ repolho Empadão de vegetais (curgete,brócolos,beringela cenoura) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
<b>De 15 a 19</b>	Sopa creme de cenoura Massa Mexicana (massa lacinhos ananás, feijão frade, milho pimento vermelho) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa legumes c/ hortaliça Tofu à Gomes de Sá (batata, cenoura, alho-francês azeitonas e salsa) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de feijão-verde Guisado de legumes(curgete, couve, feijão branco) com arroz Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época	Sopa Juliana Ervilhas estufadas c/ cenoura, batata, alho-francês e pimento amarelo Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da época	Sopa de lentilhas Arroz c/ milho, rebentos de soja, pimento verde e tomate cherry Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
<b>De 22 a 26</b>	Sopa de abóbora c/ espinafres Macarrão c/ feijão preto cogumelos e milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão c/ hortaliça Legumes salteados (ervilhas, cenoura, alho francês) c/ arroz Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de couve Estufado de grão c/ milho, batata, cenoura e cuscuz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	<b>FERIADO</b> <b>25 de Abril</b> <b>Dia da Liberdade</b>	Sopa de alface c/ coentros Empadão de lentilhas (lentilhas, alho-fancês e tomate) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
<b>De 29 a 30</b>	Sopa de alho-francês Massa de c/ legumes (cogumelos, feijão frade, cenoura, milho) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Bulgur c/ legumes assados no forno (tomate,curgete,bering. cenoura, couve-flor) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época			

O Diretor, Carlos Fernandes

CAF Pré-Escolar (25 a 27 de março e de 1 a 4 de abril)

Férias Para Todos (1 a 5 de abril)



