



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



maio de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			FERIADO 1 de maio Dia do Trabalhador	Sopa de ervilha c/ coentros Macarrão pen/ c/ seitan cogumelos/brócolos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de nabiça Arroz de cenoura c/ milho, feijão vermelho e coentros Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 06 a 10	Sopa de abóbora c/hortaliça Massa c/ feijão preto e milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de cenoura c/ massinha Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenoura feijão-verde Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de brócolos Salada de arroz, azeitonas feijão frade,cogumelos,brócolos e maçã Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Feriado Municipal Dia da Espiga	Sopa de espinafres Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho-francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 13 a 17	Sopa de feijão Carbonara de legumes (cogumelos, brócolos, beringela) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de legumes Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, pimento vermelho, curgete) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de hortaliça Feijoada c/ cogumelos batata doce, cenoura e abóbora e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de grão c/ nabiça Lasanha de legumes (brócolos, cenoura, tomate, espinafres) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Arroz de cenoura c/ milho, feijão vermelho e coentros Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 20 a 24	Sopa creme de cenoura Salteado de legumes (beringela , ervilhas, curgete) com arroz de tomate Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de couve Bolonesa de lentilhas com cogumelos Salada alface/beterraba/cebola Fruta da época	Sopa de grão Legumes à Brás (cenoura,cogumelos, alho francês, batata palha) Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa Juliana Estufado de feijão branco c/ curgete, tomate, coentros e arroz de cenoura Salada alface/cebola/pepino Fruta da época	Sopa de feijão-verde Salada de grão com c/ macedónia de legumes Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 27 a 31	Sopa de abóbora c/hortaliça Massa de lacinhos c/ ervilhas azeitonas, tomate, milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Guisado de lentilhas c/ tofu e tomate Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de feijão c/ lombarda Legumes assados no forno (tomate,curgete,beringela,cebola abóbora, cogumelos) c/arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	FERIADO (Corpo de Deus)	Sopa cenoura c/ alho-francês Salada russa (batata feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época