



# Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

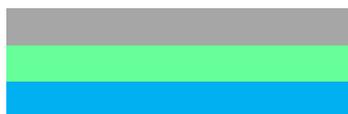
## Ementa Vegetariana



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

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 07	Sopa de creme cenoura Arroz de legumes (feijão vermelho, cogumelos, pimento verde) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Portuguesa Jardineira de legumes c/ batata/ ervilhas/cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Macarrão pen/ com seitan cogumelos/brócolos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Salteado de grão c/ espinafres, abóbora e arroz de cenoura Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa de brócolos Empadão de vegetais (ervilhas,alho-francês,pimento vermelho, curgete) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 10 a 14	<b>FERIADO (Dia de Portugal)</b>	Sopa de cenoura c/ couve Feijão branco estufado com cenoura, curgete e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Lentilhas estufadas c/ alho-francês, batata e brócolos Salada beterraba/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de beldroegas Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas,pimento verde e salsa Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de espinafres Massa espiral c/ feijão preto, milho, pimento vermelho e maçã Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 17 a 21	Sopa de abóbora c/ hortaliça Estufado de legumes c/ ervilhas, cenoura e alho-francês e arroz de tomate Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Bolonhesa de soja com cogumelos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Cuscuz c/ grão abóbora, batata e curgete Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Legumes no forno (cogumelos,abóbora, beringela) c/ massa de lacinhos Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa de couve Feijoada de cogumelos c/ cenoura e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 24 a 28	Sopa creme de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alho-francês Estufado de legumes (lentilhas, brócolos, batata e pimento) c/ bulgur Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de couve-flor Massa espiral c/ cogumelos feijão preto e milho Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de feijão c/ couve Legumes à Brás (curgete, cogumelos, alho-francês, batata palha) Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes Arroz de feijão vermelho c/ cenoura e pimento verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época

O Diretor, Carlos Fernandes



Final das atividades letivas: 9.º ano de escolaridade.

Final das atividades letivas: 5.º, 6.º, 7.º, 8.º anos de escolaridade.

Final das atividades letivas: 1.º Ciclo/Pré-Escolar