



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



julho de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Sopa de abóbora c/ espinafres Massa c/ lentilhas, milho, maçã e salsa Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de hortaliça Chili de soja c/ arroz Salada alface/cebola/pepino Fruta da época	Sopa de ervilhas Legumes salteados (curgete, alho francês, beringela, cenoura) com cuscuz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de legumes Arroz de cenoura c/ milho, feijão vermelho e coentros Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de feijão c/ couve Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, espinafres, cogumelos) Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 08 a 12	Sopa de abóbora c/hortaliça Massa de lacinhos c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento vermelho e salsa Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de alho-francês Feijoada de cogumelos c/ arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de repolho Bolonesa de lentilhas c/ cogumelos Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa creme de couve-flor Empadão de vegetais (ervilhas, alho-francês, pimento vermelho, curgete) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Salada de quinoa c/ tomate cherry, cogumelos cenoura e azeitonas Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 15 a 19	Sopa de cogumelos c/ alho francês Seitan c/ feijão manteiga, cenoura e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de beldroegas Jardineira de legumes c/batata, abóbora, lentilhas cenoura, feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de ervilhas c/ coentros Macarrão pen com cogumelos e brócolos Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de feijão-verde Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Bulgur c/ salteado de grão, abóbora, pimento verde e curgete Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 22 a 26	Sopa creme de lentilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de nabiça Salada de grão com tomate e macedónia de legumes Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de brócolos e coentros Massa espiral tricolor c/ tomate ervilhas, milho e maçã Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de grão Empadão de legumes (cogumelos, alho francês, beringela, cenoura) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Tofu de cebolada c/ arroz de cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 29 a 31					

O Diretor, Carlos Fernandes



Final das atividades da Componente de Apoio à Família (CAF)

Férias para Todos em Regime de Acantonamento