



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



setembro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6					
De 9 a 13					
De 16 a 20	Sopa de creme de cenoura Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Bolonhesa de soja com cogumelos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Cuscuz c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, cenoura, couve flor) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Massa de lacinhos c/ feijão preto, milho, pimento vermelho e maçã Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Quinoa com ervilhas, pimento amarelo, batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa de abóbora c/ nabiça Tofu de cebolada com arroz de cenoura Salada: tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Empadão de vegetais (ervilhas, alho-francês, pimento amarelo, curgete) Salada: milho/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Massa espiral com cenoura, milho feijão preto, pimento vermelho e salsa Salada: tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) Salada: tomate/alface/cenoura Fruta da Época	Sopa legumes c/ massinha Jardineira de legumes c/ lentilhas, batata, cenoura feijão-verde Salada: alface/pepino/cebola Fruta da Época
30	Sopa de feijão Legumes assados no forno (brócolos, beringela, couve-flor abóbora) c/ massa espiral Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época				

O Diretor,
Carlos Fernandes

