



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



novembro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					FERIADO
de 04 a 08	Sopa creme de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Salada de cuscuz c/ grão cenoura, batata Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Seitan c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Empadão de ervilhas (ervilhas, alho francês,berigela) Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de couve Feijão preto c/ brócolos, cenoura e massas espirais Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 11 a 15	Sopa de cenoura c/ alho-francês Macarrão com legumes (cogumelos,cenoura, milho, grão) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de beldroegas Arroz de cenoura c/ feijão manteiga e pimento amarelo Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ hortaliça Legumes à Brás (courgete,cogumelos, alho francês,batata palha) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa caldo verde Mistura de vegetais estufados (abóbora,feijão,batata doce brócolos) c/ massa espiral tricolor Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa creme de lentilhas Caldeirada de cogumelos c/ pimentos e cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 18 a 22	Sopa de abóbora c/ nabiça Tofu c/ molho de tomate e massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Estufado de ervilhas, batata cenoura, brócolos Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos c/ abóbora,batata doce,couve e arroz Salada alface/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 25 a 29	Sopa de cogumelos c/ alho francês Grão c/ cenoura, batata, milho, feijão verde Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Chilli (soja,feijão preto, milho cenoura) c/ arroz branco Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Lentilhas estufadas com batata doce, cenoura, pimento vermelho Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Bulgur c/ salteado de ervilhas pimento vermelho, alho francês e coentros Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Salmão com macarrão pen/ cogumelos/brócolos/natas vegetais Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época