



# 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 grão Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Empadão de lentilhas (Lentilhas, alho francês, berigela) Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de hortaliça Seitan c/ legumes salteados e massa de lacinhos Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de espinafres Bulgur c/ feijão preto brócolos e cenoura Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 11 a 15	Sopa de cenoura c/ alho-francês Arroz de tomate c/ feijão manteiga, pimento amarelo e salsa Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de beldroegas Massa com legumes (cogumelos, cenoura, milho, grão) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ nabiça Cuscuz c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, cenoura, brócolos, couve-flor) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa caldo verde Mistura de vegetais estufados (abóbora, feijão preto, 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 ervilhas Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) 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 Macarrão pen com cogumelos/brócolos/natas vegetais Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época