



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



dezembro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa creme de cogumelos Guisado de lentilhas c/ tofu, tomate e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Estufado de grão com cenoura batata doce, pimento vermelho e espinafres Salada cenoura/tomate/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Bulgur c/ salteado de feijão frade, pimento verde, milho e coentros Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época	Sopa de feijão c/ repolho Legumes assados no forno (tomate/curgete/cenoura/couve-flor) c/ massa espiral tricolor Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa caldo verde Salteado de ervilhas c/ milho, cenoura, pimento vermelho, coentros e cuscuz Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 09 a 13	Sopa creme de abóbora Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, cogumelos) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa legumes c/ massinhas Ervilhas estufadas c/ batata, alho-francês, feijão-verde e pimento vermelho Salada cebola/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de nabiça Bolonesa de lentilhas c/ cenoura Salada milho/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de feijão-verde Seitan estufado com tomate e massa espiral tricolor Salada pepino/tomate/cebola Fruta da época
De 16 a 20	Sopa creme de cenoura Feijoada de cogumelos c/ arroz de coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de lentilhas Legumes estufados(ervilhas, cenoura, feijão-verde, alho-francês) c/ massa de lacinhos Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de brócolos Empadão de vegetais (lentilhas, cogumelos, pimento vermelho, curgete) Salada tomate/cebola/milho Fruta da época	Sopa de repolho Massa primavera (feijão frade, tomate, ananás e azeitonas) Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da época	Sopa de coentros Estufadinho de grão c/ quinoa (pimento vermelho, curgete e beringela) Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época
De 23 a 27	Sopa de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Tolerância de Ponto	Natal	Tolerância de Ponto	Sopa de legumes c/ hortaliça Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época
De 30 a 31	Sopa de grão c/ nabiça Macarrão c/ milho, tomate e cogumelos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Tolerância de Ponto			

O Diretor, Carlos Fernandes

 Final das atividades letivas do 1.º Período

 Componente de Apoio à Família (Pré-Escolar)