



## Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

### Ementa Vegetariana



### fevereiro de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

| Semana     | 2ª Feira                                                                                        | 3ª Feira                                                                                   | 4ª Feira                                                                                                                           | 5ª Feira                                                                                     | 6ª Feira                                                                                      |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| De 02 a 06 | Sopa creme de cenoura<br>Massa c/ feijão preto,<br>milho e cogumelos                            | Sopa de couve lombarda<br>Salteado de grão e legumes<br>c/ arroz                           | Sopa de feijão c/ hortaliça<br>Legumes à Brás c/ natas vege-<br>tais (courgete, cogumelos, alho<br>francês, cenoura, batata palha) | Sopa de feijão-verde<br>Jardineira de legumes c/<br>batata/ervilhas/cenouras<br>feijão-verde | Sopa de feijão-verde<br>Estufado de legumes c/<br>cenoura, cogumelos, lentilhas<br>e arroz    |
|            | a) 1, 6, 10                                                                                     | a) sem alergénios                                                                          | a) 1, 6, 9, 10                                                                                                                     | a) sem alergénios                                                                            | a) sem alergénios                                                                             |
|            | Salada pepino/cenoura/tomate<br>Fruta da Época                                                  | Salada alface/beterraba/tomate<br>Fruta da Época                                           | Salada tomate/pepino/milho<br>Fruta da Época                                                                                       | Salada tomate/cenoura/alface<br>Fruta da Época                                               | Salada alface/tomate/beterraba<br>Fruta da Época                                              |
| De 09 a 13 | Sopa de grão<br>Legumes assados no forno<br>(cogumelos, beringela, curgete)<br>c/ massa espiral | Sopa Juliana<br>Arroz de açafraão c/ cenoura,<br>milho, ervilhas, pimento verde<br>e salsa | Sopa de lentilhas<br>Lasanha de legumes (curgete<br>cenoura, tomate, cogumelos)                                                    | Sopa de nabiça<br>Feijoada de cogumelos com<br>arroz                                         | Sopa de legumes<br>Empadão de legumes<br>(lentilhas, curgete, cenoura<br>e alho-francês)      |
|            | a) 1, 6, 10                                                                                     | a) sem alergénios                                                                          | a) 1, 6, 7, 10                                                                                                                     | a) sem alergénios                                                                            | a) 3, 7                                                                                       |
|            | Salada beterraba/alface/tomate<br>Fruta da Época                                                | Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época                                              | Salada alface/milho/pepino<br>Fruta da Época                                                                                       | Salada tomate/cenoura/beterraba<br>Fruta da Época                                            | Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época                                                 |
| De 16 a 20 | <b>Carnaval</b>                                                                                 |                                                                                            |                                                                                                                                    | Sopa de feijão<br>Bolonha de cogumelos c/<br>esparguete                                      | Sopa de alface c/ coentros<br>Guisado de lentilhas c/ tofu<br>e tomate                        |
|            |                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                                                                    | a) 1, 6, 10                                                                                  | a) 6                                                                                          |
|            |                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                                                                    | Salada alface/tomate/beterraba<br>Fruta da Época                                             | Salada tomate/cenoura/alface<br>Fruta da Época                                                |
| De 23 a 27 | Sopa de alface c/ coentros<br>Arroz de tomate com ervilhas<br>milho e cogumelos                 | Sopa de hortaliça<br>Massa espiral tricolor c/<br>feijão preto, lombardo e<br>cenoura      | Sopa cenoura c/ massa (a) 1,6,10<br>Cuscuz com salteado de grão<br>cenoura, batata e espinafres                                    | Sopa de espinafres<br>Seitan c/ feijão branco,<br>cenoura e arroz                            | Sopa de grão c/ nabiça<br>Massa cotovelinhos estufada<br>c/ cenoura, cogumelos e<br>lentilhas |
|            | a) sem alergénios                                                                               | a) 1, 6, 10                                                                                | a) 1, 6, 10                                                                                                                        | a) 1, 6                                                                                      | a) 1, 6, 10                                                                                   |
|            | Salada beterraba/alface/tomate<br>Fruta da Época                                                | Salada alface/tomate/pepino<br>Fruta da Época                                              | Salada alface/milho/pepino<br>Fruta da Época                                                                                       | Salada tomate/cenoura/beterraba<br>Fruta da Época                                            | Salada alface/tomate/cenoura<br>Fruta da Época                                                |

O Diretor, Carlos Fernandes

#### a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

