



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



março de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 07		CARNAVAL		Sopa de cenoura c/ hortaliça Seitan de cebolada com arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/alface Laranjas	Sopa de feijão c/ repolho Macarrão pen/ c/ cogumelos brócolos e azeitonas pretas/ natas vegetais Salada alface/tomate/beterraba Laranjas
De 10 a 14	Sopa de alho-francês Salada de arroz c/ feijão frade, milho, cogumelos e maçã Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de espinafres Guisado de lentilhas com cuscuz Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de gão c/ hortaliça Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, espinafres) Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
De 17 a 21	Sopa creme de lentilhas Macarrão c/ cogumelos, feijão preto, milho e maçã Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Cuscuz com feijão frade e macedónia de legumes Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa de brócolos Grão com batata doce, abóbora, espinafres e massa cotovelinhos Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de feijão Legumes à Brás c/ azeitonas pretas Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
De 24 a 28	Sopa de cenoura c/ coentros Massa Mexicana (ananás, feijão preto, milho pimento vermelho, tomate) Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, beringela alho-francês) Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de ervilhas Bolonesa de soja Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Empadão de vegetais (ervilhas, alho francês, beringela) Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de beldroegas Feijoada de cogumelos c/ cenoura e arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
31	Sopa creme de abóbora Tofu estufado com arroz de tomate Salada pepino/alface/tomate Fruta da Época				

O Diretor, Carlos Fernandes