



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



abril de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			Sopa Juliana Empadão de lentilhas (lentilhas, beringela, pimento vermelho e cogumelos) a) 1,3, 6, 7, 8, 12 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Tolerância de Ponto	FERIADO 6.ª Feira Santa
De 06 a 10	Sopa de alface c/ coentros Salteado de grão c/, espinafres cogumelos, pimento vermelho e arroz a) sem alergénios Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa grão c/ nabiça Estufado de legumes c/ soja e massa espiral a) 1, 6, 10 Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de couve lombarda Ervilhas guisadas c/ batata, pimento vermelho, alho francês cenoura a) sem alergénios Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de legumes Arroz c/ feijão preto milho, cogumelos, pimento vermelho a) sem alergénios Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de espinafres Massa cotovelinhos estufada c/ cenoura e lentilhas a) 1, 6, 10 Salada alface/tomate/cenoura Fruta da época
De 13 a 17	Sopa de ervilhas Tofu de cebolada c/ massa de lacinhos a) 1, 6, 10 Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de nabiça Bulgur c/ salteado de lentilhas pimento amarelo, batata e brócolos a) 1 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Arroz de açafrão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa a) sem alergénios Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Macarrão pen c/ cogumelos brócolos e azeitonas pretas/ natas vegetais a) 1, 6, 10 Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa Juliana Feijoada de cogumelos com arroz a) sem alergénios Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época
De 20 a 24	Sopa creme de cenoura Estufado de legumes c/ soja e massa espiral a) 1, 6, 10 Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de legumes Empadão de ervilhas (ervilhas, beringela, pimento vermelho e cogumelos) a) 1,3, 6, 7, 8, 12 Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de feijão c/ nabiça Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, espinafres) a) 1, 6, 10 Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa creme de cogumelos Seitan estufado c/ tomate c/ arroz de cenoura a) 1, 6 Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de brócolos Jardineira de legumes c/ batata ervilhas/cenouras/feijão-verde a) sem alergénios Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época
De 27 a 30	Sopa creme de lentilhas Estufado de legumes (batata, beringela, curgete, cenoura) c/ arroz de coentros a) sem alergénios Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Tofu estufado c/ cenoura e massa (macarronete) a) 1, 6, 10 Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de abóbora c/ coentros Salada de grão com batata cozida e macedónia de legumes a) sem alergénios Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de nabiça Arroz de feijão, lombardo e cenoura a) sem alergénios Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes

Componente de Apoio à Família (Pré-Escolar)- março- dias 30 e 31/ abril- dias 1, 7, 8, 9, 10

Férias para Todos- De 6 a 10 de abril

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.