



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



maio de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 02				FERIADO 1 de maio Dia do Trabalhador	Sopa de nabiça Cuscuz com legumes (ananás, feijão frade, milho ervilhas, pimento vermelho) Salada alface/tomate/cenoura Fruta da época
De 05 a 09	Sopa de abóbora c/hortaliça Massa c/ feijão preto, milho e azeitonas Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa Caldo Verde Chili vegetariano de soja c/ arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de brócolos Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa Juliana Massa de lacinhos com cogumelos, ervilhas e maçã Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de lentilhas Legumes à Brás c/ azeitonas pretas Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 12 a 16	Sopa de legumes c/ hortaliga Massa espiral tricolor c/ grão feijão-verde, milho e pimento vermelho Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de feijão Ervilhas estufadas c/ batata, pimento vermelho, alho francês e cenoura Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de nabiça Seitan com tomate e arroz de cenoura Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa creme de couve-flor Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho-francês) Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Grão com batata doce, abóbora, espinafres e bulgur Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 19 a 23	Sopa creme de ervilhas Salteado de legumes (beringela , ervilhas, curgete) com arroz de tomate Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Bolonesa de lentilhas com cogumelos Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de couve lombarda Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, cogumelos) Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa Juliana Estufado de feijão branco c/ cenoura, curgete e arroz Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, pimento vermelho, curgete) Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 26 a 30	Sopa de abóbora c/hortaliça Massa siciliana (grão, azeitona, tomate,alho francês) Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Salada russa (batata feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas) Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de feijão c/ lombarda Legumes assados no forno (tomate,curgete,beringela,cebola abóbora, cogumelos) c/arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Feriado Municipal Dia da Espiga	Sopa de alho-francês Guisado de lentilhas c/ tofu e tomate Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época