



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



julho de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		Sopa Portuguesa Legumes à Brás com azeitonas pretas Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de brócolos e coentros Legumes salteados (ervilhas, cenoura, alho-francês) c/ arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de feijão-verde Empadão de lentilhas (lentilhas, abóbora, milho) Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Salada de quinoa c/ tomate, cogumelos cenoura e azeitonas Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 07 a 11	Sopa de feijão Lasanha de legumes (courgete, cenoura, tomate, cogumelos) Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de hortaliça Chili de soja com arroz branco Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de espinafres Salada russa (batata feijão frade/feijão-verde/ cenoura/ervilhas) Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de nabiça Seitan salteado c/ cogumelos, pimentos e arroz de cenoura Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Empadão de legumes (lentilhas, alho francês, beringela) Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 14 a 18	Sopa creme de lentilhas Salteado de Legumes (courgete, cogumelos, alho francês, berin.) com massa de lacinhos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Quinoa c/ feijão preto, batata, cenoura e brócolos Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa Caldo-Verde Jardineira de legumes c/batata, abóbora, ervilhas cenoura, feijão-verde Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa creme de couve-flor Massa espiral tricolor c/ grão, macedónia de legumes e azeitonas Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de couve lombarda Legumes salteados (lentilhas, alho francês, beringela) c/ arroz de tomate Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 21 a 25	Sopa de abóbora c/ espinafres Massa c/ feijão preto, milho, maçã e salsa Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de alho-francês Bulgur c/ estufado de grão, batata, abóbora e brócolos Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa nabiça Salada camponesa (batata, cenoura,ervilhas, tomate,feijão-verde e milho) Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de feijão c/ hortaliça Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de feijão-verde Empadão de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, courgete, cogumelos) Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 28 a 31	Sopa creme de ervilhas Bolonesa de soja com esparguete Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de espinafres Cuscuz c/ feijão preto estufado com milho e cenoura Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de couve branca Legumes salteados (lentilhas, cenoura, courgete coentros) c/ arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de legumes Salada de grão c/ macedónia de legumes e coentros Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes

Final das atividades da Componente de Apoio à Família (CAF)-Pré-Escolar