



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana

agosto de 2025 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					Sopa de brócolos Seitan de estufado com arroz de ervilhas Salada alface/tomate/cenoura Fruta da Época
De 04 a 08	Sopa de cenoura c/ couve Macarrão c/ feijão preto e cogumelos Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de nabiça Feijoada c/ cogumelos abóbora,batata doce,couve e arroz Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Tofú de cebolada c/ massa de lacinhos Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa Juliana Salada de batata, azeitonas feijão frade, cogumelos e maçã Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época

O Diretor, Carlos Fernandes