Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana

setembro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2					
De 4 a 8					
De 11 a 15					
De 18 a 22	Sopa de creme de cenoura Salada russa (batata feijão frade/ feijão-verde/ cenoura/ ervilhas) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Bolonhesa de soja com cogumelos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Cuscuz c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, cenoura, couve flor) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Massa de lacinhos c/ feijão preto, milho, pimento vermelho e maçã Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Quinoa com ervilhas, pimento amarelo, batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 25 a 29	Sopa de abóbora c/ nabiça Tofu de cebolada com arroz de cenoura Salada: tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Feijoada de cogumelos Salada: milho/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Massa espiral com cenoura, milho, ervilhas,pimento vermelho e salsa Salada:tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Legumes à Brás (courgete,cogumelos, alho francês,batata palha) Salada: tomate/alface/cenoura Fruta da Época	Sopa legumes c/ massinha Jardineira de legumes c/ lentilhas, batata, cenoura feijão-verde Salada: alface/pepino/cebola Fruta da Época

O Diretor,
Carlos Fernandes