



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



outubro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa de feijão Legumes assados no forno (brócolos,beringela,couve-flor abóbora) c/ massa espiral Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Arroz de açafraão com cenoura, milho, ervilhas,pimento vermelho e salsa Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Tofu de cebolada c/ batata e brócolos Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	FERIADO	Sopa de grão Macarrão c/ cogumelos, milho e azeitonas pretas Salada cebola/tomate/cenoura Fruta da Época
De 09 a 13	Sopa creme de abóbora Massa farfalle c/ ervilhas, milho e coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Quinoa c/ estufado de legumes (feijão vermelho/batata doce/ abóbora) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa creme de couve-flor Salteado de legumes (lentilhas alho francês e cogumelos) com arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Massa cotovelinhos com legumes estufados (cenoura, ervilhas, pimento e coentros) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa lentilhas Empadão de legumes (curgete, alho francês, cogumelos e cenoura) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 16 a 20	Sopa de ervilhas Lasanha de legumes (cogumelos,cenoura,espinafres,beringela) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa caldo verde Estufado de grão c/ abóbora, pimento vermelho e batata doce Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ couve Jardineira de legumes c/ batata, abóbora, ervilhas, cenoura, feijão-verde Salada alface/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de Juliana Bolonesa de soja c/ cogumelos Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Arroz de feijão vermelho c/ cenoura e pimento verde Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 23 a 27	Sopa creme de cenoura Massinha de seitan com brócolos e cenoura Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos c/ arroz branco Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de alface e coentros Massa siciliana (grão, azeitona, tomate,alho francês) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Ervilhas estufadas c/ batata alho francês, cenoura e pimento vermelho Salada beterraba/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Bulgur c/ salteado de lentilhas pimento vermelho e coentros Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época
De 30 a 31	Sopa de abóbora c/ nabiça Salada de grão c/ macedónia de legumes Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Lentilhas estufadas com batata, cenoura, pimento vermelho Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época			

O Diretor, Carlos Fernandes