



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



novembro de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			FERIADO	Sopa de nabiça Arroz de feijão manteiga, lombarda e cenoura Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
de 06 a 10	Sopa creme de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Salada de cuscuz c/ grão cenoura, batata Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Seitan c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Empadão de ervilhas (ervilhas, alho francês,berigela) Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de couve Feijão preto c/ brócolos, cenoura e massas espirais Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 13 a 17	Sopa de cenoura c/ alho-francês Macarrão com legumes (cogumelos,cenoura, milho, grão) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa feijão c/ couve Cuscuz c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, cenoura, couve flor) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Quinoa c/ estufado de legumes (ervilhas, alho francês, pimento vermelho, curgete, coentros) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa caldo verde Mistura de vegetais estufados (abóbora,feijão,batata doce brócolos) c/ massa espiral tricolor Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa creme de lentilhas Caldeirada de cogumelos c/ pimentos e cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 20 a 24	Sopa de abóbora c/ nabiça Seitan c/ molho de tomate e massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Estufado de ervilhas, batata cenoura, brócolos Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos c/ abóbora,batata doce,couve e arroz Salada alface/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Legumes estufados (curgete, cogumelos, brócolos) c/ arroz de cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 27 a 30	Sopa de cogumelos c/ alho francês Grão c/ cenoura, batata, milho, feijão verde Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Chilli (cogumelos/feijão preto milho, cenoura) c/ arroz branco Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Lentilhas estufadas com batata doce, cenoura, pimento vermelho Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Bulgur c/ salteado de ervilhas pimento vermelho, alho francês e coentros Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	O Diretor, Carlos Fernandes