



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



março de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			Sopa de couve Quinoa com ervilhas, batata, cenoura Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Arroz com feijão vermelho, pimento verde e brócolos Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ repolho Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 06 a 10	Sopa de alho francês Feijoada de cogumelos, batata doce, abóbora, cenoura e arroz Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Estufado de legumes (lentilhas/batata/ couve-flor/ beringela) c/ cuscuz Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa Juliana Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Salada russa (batata/ feijão frade/feijão-verde/ cenoura) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 13 a 17	Sopa creme de cenoura Macarrão c/ feijão preto cogumelos e milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Arroz de cogumelos c/ ervilhas, e cenoura Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Empadão de vegetais (lentilhas, alho francês, beringela) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ couve Lasanha de legumes (curgete, ervilhas, beringela, milho) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ hortaliça Salada de arroz com grão cenoura e feijão verde Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 20 a 24	Sopa de abóbora c/ nabiça Massa espiral com ervilhas, milho, cogumelos e maçã Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Chili de soja com arroz branco Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de lentilhas Legumes assados no forno (tomate, curgete, beringela, cebola, abóbora, cogumelos) c/ quinoa Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de brócolos Estufado de grão c/ cenoura e feijão verde e arroz Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ lombarda Massa Mexicana (ananás, feijão preto, milho, pimento amarelo) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 27 a 31	Sopa de cenoura c/ coentros Feijão frade com broa e espinafres Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Jardineira de legumes c/ ervilhas, batata, cenoura, feijão-verde Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de feijão c/ nabiça Macarrão pen c/ lentilhas, cogumelos e brócolos Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ alho francês Mistura de vegetais estufados (feijão manteiga, abóbora, curgete) c/ cuscuz Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa creme de ervilhas Pizza vegan (cour/cog/cebola/pimento/ tomate fresco/ azeitonas) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época

O Diretor, Carlos Fernandes