

Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



Ementa Vegetariana



abril de 2023 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 07	Sopa de cenoura c/ coentros Tofú de cebolada (vaca/porco) c/ massa espiral Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Quinoa com ervilhas,batata, cenoura Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa Juliana Massa siciliana (grão, azeitona, tomate,alho francês) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Tolerância de Ponto	FERIADO 6ª Feira Santa
De 10 a 14	Sopa de alface c/ coentros Feijoada de cogumelos c/ arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa nabiça Salteado de grão, ervilhas, brócolos, pimento vermelho e massa de lacinhos Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de legumes c/ hortaliça Empadão de vegetais (lentilhas, alho francês, beringela) Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época	Sopa de repolho Arroz c/ feijão preto milho, cogumelos, pimento vermelho e maçã Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da época	
De 17 a 21	Sopa creme de cenoura Massa Mexicana (massa espiral ananás, feijão frade, milho pimento vermelho) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa legumes c/ massinha Arroz c/ lentilhas, cenoura pimento amarelo Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de feijão-verde Rancho de grão com abóbora batata doce e espinafres Salada tomate/cenoura/milho Fruta da época	Sopa Juliana Salteado de feijão vermelho c/ milho, coentros, cenoura e cuscuz Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da época	Sopa creme de ervilhas Salada de arroz c/ milho, rebolos de soja, pimento verde, tomate cherry Salada alface/tomate/cebola Fruta da época
De 24 a 28	Sopa de abóbora c/ espinafres Macarrão c/ feijão preto cogumelos e milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	FERIADO 25 de abril Dia da Liberdade	Sopa de feijão Legumes à Brás (courgete,cogumelos, alho francês, batata palha) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de alface c/ coentros Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da época	Sopa de nabiça Estufado de lentilhas c/ pimento vermelho, curgete e abóbora e arroz de cenoura Salada alface/tomate/cebola Fruta da época

O Diretor, Carlos Fernandes