



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco
Ementa Vegetariana
dezembro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)



Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Feriado	Sopa de alho-francês Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, milho)	Sopa de feijão c/ repolho Legumes à Brás (courgete, cogumelos, batata palha)	Sopa Juliana Massinha de seitan e legumes (brócolos e cenoura)	Sopa de cenoura Feijoada de cogumelos c/ arroz
		a) 1, 6,10	a) 1, 3, 6, 9, 10	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios
		Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 08 a 12	Feriado	Sopa de legumes Arroz de açafraão c/ ervilhas, cenoura e milho	Sopa de nabika Massa de lacinhos c/ feijão preto, milho, pimento vermelho e maçã	Sopa de grão Empadão de legumes (lentilhas, alho francês, cogumelos e cenoura)	Sopa de feijão-verde Rancho vegetariano (grão c/ pimento vermelho, abóbora, batata doce) e massa cotovelos
		a) sem alergénios	a) 1, 6, 10	a) 3, 7	a) 1,6,10
		Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 15 a 19	Sopa creme de cenoura Seitan estufado c/ tomate e massa tagliatelle	Sopa de hortaliça Arroz de feijão manteiga, lombarda e cenoura	Sopa de brócolos Salteado de legumes (lentilhas, alho-francês e cogumelos) com cuscuz	Sopa de feijão Arroz à valenciana vegan (milho, ervilhas, pimentos)	Sopa de espinafres Grão estufado c/ cenoura, batata e brócolos e bulgur
	a) 1, 6,10	a) sem alergénios	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) 1
	Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 22 a 26	Sopa de ervilhas Bolonesa de soja com cogumelos e esparguete	Sopa de nabika Salada de feijão-frade c/ batata cenoura, ervilhas e azeitonas	Tolerância de Ponto	Natal	Tolerância de Ponto
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios			
	Salada pepino/milho/tomate Fruta da época	Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época			
De 29 a 31			Tolerância de Ponto		

O Diretor, Carlos Fernandes

Final das atividades letivas do 1.º Período
Componente de Apoio à Família (Pré-Escolar)

a) Alergénios (a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados):

1-Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7-Leite,8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos,13-Tremoço,14-Moluscos.