



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



janeiro de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 02				FERIADO Dia de Ano Novo	Interrupção Letiva
De 05 a 09	Sopa de ervilhas Macarrão c/ milho e feijão preto	Sopa Juliana Salteados de legumes (grão, brócolos, espinafres, pimento vermelho) c/ arroz	Sopa de coentros Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho-francês)	Sopa de espinafres Feijoada de cogumelos c/ abóbora, batata doce, couve e arroz	Sopa de legumes c/ massinha Ervilhas estufadas c/ batata, pimento vermelho, alho francês cenoura
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) 3, 7	a) sem alergénios	a) 1 (sopa)
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	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 12 a 16	Sopa creme de cenoura Tofu de cebolada c/ arroz de feijão	Sopa de brócolos Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde	Sopa de legumes Bolonesa de lentilhas c/ esparguete	Sopa Caldo Verde Estufado de feijão branco c/ cenoura, pimento vermelho, brócolos e arroz de tomate	Sopa de lentilhas Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, cogumelos)
	a) 6	a) sem alergénios	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) 1, 6, 10
	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 19 a 23	Sopa de alho-francês Tagliatelli c/ cenoura, milho cogumelos, ervilhas e salsa	Sopa de feijão-verde Estufado de grão c/ curgete pimento vermelho, espinafres e arroz	Sopa Portuguesa (a) 1, 6, 10 Legumes à Brás c/ natas vegetais (courgete, cogumelos alho, francês, batata palha)	Sopa de nabiça Massa macarronete c/ cenoura ervilhas, pimento vermelho e salsa	Sopa de grão c/ espinafres Bulgur c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, batata cenoura, couve flor)
	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	a) 1, 6, 9, 10	a) 1, 6, 10	a) 1
	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	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 26 a 30	Sopa de coentros Seitan estufado com massa espiral tricolor	Sopa creme de lentilhas Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, pimento vermelho, alho-francês)	Sopa Juliana Cuscuz c/ feijão manteiga, couve lombarda e cenoura	Sopa de brócolos Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho-francês)	Sopa de hortaliça Grão com batata doce, abóbora, espinafres e brócolos
	a) 1, 6, 10	a) 3, 7	a) 1	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios
	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

O Diretor, Carlos Fernandes

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 rijas, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.