



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



janeiro de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 03 a 04				Sopa creme de favas Tofu c/arroz de tomate Salada alface/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Bolonesa de soja com cogumelos Salada tomate/ milho/ beterraba Fruta da época
De 07 a 11	Creme de ervilhas Tomatada de Seitan com arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de coentros Salada de feijão frade c/ brócolos, couve flor, milho e batata Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa caldo verde Prato de arroz e legumes (cenoura, batata doce, ervilhas e couve-flor) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão Prato de cebolada de cogumelos, beringela, curgete e massa farfalle Salada tomate/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa de nabiça Estufado de lentilhas com batata, feijão verde, cenoura e arroz Salada alface/cenoura/agrião Fruta da época
De 14 a 18	Creme abóbora Tempeh c/ arroz de cenoura e ervilhas Salada tomate/ milho/ beterraba Fruta da época	Sopa de alface Jardineira de legumes c/batata, abóbora, feijão vermelho, cenoura Salada alface/bet./cenoura Fruta da época	Sopa de lentilhas Arroz com rebentos de soja, curgete, beringela, bróculos, pimento vermelho Salada tomate/pepino/alface Fruta da época	Sopa de legumes c/ massinhas Bulgur com legumes salteados (milho, cenoura, batata doce e feijão catarino) Salada alface/ceb/cenoura Fruta da época	Sopa espinafres Prato grão c/ castanhas e espirais tricolor Salada Canónigos/ Tomate/ Bet. Fruta da época
De 21 a 25	Creme de favas Pizza vegan (curgete/cogumelos, cebola/tomate fresco/pimento/azeitonas) Salada de tomate, rúcula e cebola Fruta da época	Sopa de agrião Prato Feijoada c/batata doce, abóbora, espinafres e arroz Salada alface/milho/cenoura Fruta da época	Sopa beldroegas Prato de grão com batata doce, espinafres e cuzcuz Salada alface/bet./tomate Fruta da época	Sopa de legumes c/ massinhas Strogonoff de tofu c/alho fr., beringela, curgete, cogum., natas veg e massa espirais Salada alface/cebola/cenoura Fruta da época	Sopa de grão Bulgur com castanhas, alho francês, beringela, curgete, cenoura Salada alface/bet./cebola Fruta da época
De 28 a 31	Creme de cenoura Legumes salteados (ervilhas, cogumelos, alho francês, beringela, bróculos) c/ m. penne Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de feijão verde Prato salada russa c/ feijão frade/batata/cenoura/ervilha e feijão verde Salada alface/milho/cebola Fruta da época	Sopa espinafres Seitan c/ molho de tomate, feijão branco e massas espirais tricolor Salada rúcula/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de alho francês Prato Salteado feijão preto, beringela, cenoura, batata e couvinhas de Bruxelas Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	O Diretor, Carlos Fernandes

| ||