



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



abril de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 05	Sopa creme de favas Prato tempêh de cebolada c/ arroz de tomate Salada alface/rúcula/cebola Fruta da época	Sopa de alho francês Tomatada de lentilhas c/ massas espirais Salada alface/cebola/cenoura Fruta da época	Sopa de agrião Prato salada de grão, abóbora cenoura e batata Salada tomate/bet./cenoura Fruta da época	Soipa de nabiça Prato feijão c/ abóbora, rebento soja, chuchu, curgete e massa espirais Salada tomate/cebola/rúcula Fruta da época	Sopa de grão Prato salteado de legumes batata doce, couve Bruxelas cenoura, beringela, batata Salada alface/milho/cebola Fruta da época
PRÉ De 08 a 12	Sopa creme abóbora Prato de Tofu com arroz de lentilhas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa de legumes c/massinha Prato de stroganoff feijão ver beri, cur, cogumelos natas veg, massa espirais Salada cenoura/alface/cebola Fruta da época	Sopa espinafres Prato de Salada russa de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde, bróculos Salada alface/cenoura/milho Fruta da época	Sopa de juliana Prato de cebolada de lentilhas c/ arroz Salada tomate/cenoura/agrião Fruta da época	Sopa de alface Prato de Feijoada de cogumelos, cenoura e arroz Salada rúcula/cebola/tomate Fruta da época
PRÉ De 15 a 18	Sopa creme cogumelos Prato de Salteado de legumes (cenoura, ervilhas milho e e beringela) c/ arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de feijão verde Prato de seitan estufado c/ ervilhas, cenoura, e massa espiral Salada tomate/alface/ceb Fruta da época	Sopa lentilhas Prato de cuscuz c/ rebentos de soja, batata, beringela, feijão verde) Salada de agrião/tomate/ cebola Fruta da época	Sopa de coentros Prato de estufado de feijão vermelho c/ batata doce, castanhas e arroz de cenoura Salada canónigos/milho/bet. Fruta da época	FERIADO (6ª Feira Santa)
De 23 a 26		Sopa creme de ervilhas Pizza vegetariana (cour/cog/cebola/pimento tomate fresco/azeitonas) Salada rúcula/milho/cenoura Fruta da época	Sopa de espinafres Prato grão c/batata doce espinafres e massa cotovelinhos Salada canónigos/milho/tomate Fruta da época	FERIADO (Dia da Liberdade)	Sopa de caldo verde Prato de lentilhas c/ legumes (cenoura, batata doce couve flor) e arroz Salada alface/cebola/bet. Fruta da época
De 29 a 30	Sopa favas Prato de Legumes estufados (curgete, cogum., alho fr., beringela, bat. doce) c/ esparguete Salada Tomate/Pepino/Cenoura Fruta da época	Sopa de legumes c/massinha Prato de jardineira legumes c/ batata, ervilhas, cenoura, beringela e couvinhas de Br. Salada alface/tomate/couve-roxa Fruta da época	O Diretor, Carlos Fernandes		