



# Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

## Ementa Vegetariana



**outubro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)**

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>De 03 a 07</b>	Sopa creme de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada alface/rúcula/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Mistura de vegetais estufados (abóbora, curgete, feijão-verde, couve-flor)c/ arroz de cenoura e milho Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	<b>FERIADO</b>	Sopa de coentros Massa fusili com feijão preto, milho, cogumelos, pimento vermelho e maçã Salada Alface/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de peixe Jardineira de legumes c/batata, abóbora, ervilhas, cenoura, feijão verde Salada tomate/milho/cenoura Fruta da Época
<b>De 10 a 14</b>	Sopa creme de favas Pizza vegan (cour/cog/cebola/pimento/ tomate fresco/ azeitonas) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Estufado de legumes c/ feijão vermelho/batata/brócolos/couve-flor e quinoa Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa lentilhas Legumes assados no forno (tomate,brócolos,beringela,couve-flor, abóbora, pimento) c/ arroz de tomate Salada alface/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de grão Empadão de legumes (courgete,cogumelos,pimento, brócolos, milho, cenoura) Salada tomate/beterraba/couve-roxo Fruta da Época	Sopa de espinafres Salada de massa c/ legumes (macedónia de legumes, ananás, azeitonas, ervilhas) Salada tomate/beterraba/agrião Fruta da Época
<b>De 17 a 21</b>	Sopa de cogumelos Feijoada de cogumelos c/ arroz branco Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa caldo verde Lasanha de legumes (curgete, ervilhas, beringela milho) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão verde Quinoa com lentinhas, batata, cenoura e brócolos Salada rúcula/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Guisado de grão com abóbora, batata doce, pimento vermelho Salada tomate/rúcula/cebola Fruta da Época	Sopa de alho francês Arroz de coentros c/ cenoura e ervilhas Salada alface/tomate/agrião Fruta da Época
<b>De 24 a 28</b>	Sopa creme de cenoura Seitan de cebolada c/ massa farfalle Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Cuscuz com estufado de legumes (feijão mateiga/ batata/cenoura/ couve-flor) Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de alface Arroz de açafraão com cenoura, milho, ervilhas,pimento vermelho e salsa Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Massa cotovelinhos com estufado de legumes(cenoura, milho,ervilhas e coentros) Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de legumes (batata doce, couve, cenoura) e arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época
<b>31</b>	Sopa creme de abóbora Tofu de cebolada c/ puré batata Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época				

O Diretor, Carlos Fernandes

