



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



novembro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		FERIADO	Sopa de cenoura Massa de legumes (alho francês, ervilhas, milho) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Estufado de grão c/espinafres batata doce, pimento vermelho Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Legumes salteados (feijão frade feijão verde, cenoura, milho) c/ arroz de coentros Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época
de 07 a 11	Sopa creme de ervilhas Carbonara de beringela c/ cogumelos, espinafres/ cenoura/natas vegetais Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de cenoura c/ massinha Salada de cuscuz c/ grão cenoura, batata Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de alface Arroz c/ legumes (lentilhas, abóbora, curgete pimento vermelho) Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de legumes Massa fusili com ervilhas, milho, cogumelos e maçã Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Arroz de feijão manteiga, curgete cenoura e coentros Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 14 a 18	Sopa de creme de lentilhas Macarrão com legumes (cogumelos, cenoura, milho) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Salteado de feijão preto, curgete e pimento vermelho c/ arroz Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de couve Empadão de ervilhas (ervilhas, alho francês, beringela) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa caldo verde Mistura de vegetais estufados (abóbora, feijão manteiga, batata doce brócolos) c/ massa espiral tricolor Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	GREVE DA FUNÇÃO PÚBLICA
De 21 a 25	Sopa creme de abóbora Seitan c/ molho de tomate e massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão verde Estufado de lentilhas, batata cenoura, brócolos Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de peixe Feijoada c/ cogumelos abóbora, batata doce, couve e arroz Salada alface/cenoura/milho Fruta da Época	Sopa de coentros Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de grão c/ espinafres Strogonoff de beringela curgete, cogumelos natas vegetais e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 28 a 30	Sopa de cogumelos Grão c/ cenoura, batata, milho feijão verde Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Bolonhesa de soja com cogumelos Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de espinafres Arroz c/ lentilhas estufadas batata doce, cenoura, pimento vermelho Salada alface/cenoura/pepino Fruta da época	o Diretor, Carlos Fernandes	