



Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



março de 2026 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa de ervilhas Macarrão c/ cogumelos, milho e feijão preto	Sopa Juliana Chili de soja com arroz branco	Sopa de coentros Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho-francês)	Sopa cenoura c/ hortaliça Seitan de cebolada com arroz de cenoura	Sopa de espinafres Salada de grão-de-bico(batata, ervilha, feijão- verde e cenoura com grão-de-bico)
	a) 1, 6, 10	a) 6	a) 3, 7	a) 1, 6	a) sem alergénios
	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 09 a 13	Sopa de alho-francês Arroz com feijão, lombado e cenoura	Sopa de hortaliça Massa siciliana (grão,azeitona tomate,alho francês, massa espiral tricolor)	Sopa de espinafres Guisado de lentilhas com cuscuz	Sopa de grão c/ nabiça Lasanha de legumes (courgete, cenoura, tomate, espinafres)	Sopa legumes c/ massa (a) 1,6,10 Ervilhas estufadas c/ batata, pimento vermelho, alho francês cenoura
	a) sem alergénios	a) 1, 6, 10	a) 1, 6, 10	a) 1, 6, 7, 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
De 16 a 20	Sopa de abóbora c/ couve Tofu estufado c/ cogumelos com arroz de coentros	Sopa de nabiça Grão com batata doce, abóbora, espinafres, e massa cotovelinhos	Sopa Portuguesa (a) 1,6,10 Legumes à Brás c/ natas vege- tais (courgete,cogumelos, alho francês,cenoura, batata palha)	Sopa de brócolos Quinoa c/ feijão preto, milho e pimento verde	Sopa creme de lentilhas Macarrão pen com ervilhas e vegetais
	a) 6	a)1, 6, 10	a) 1, 6, 9, 10	a) sem alergénios	a) 1, 6,10
	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 23 a 27	Sopa creme de ervilhas Estufado de legumes c/ soja e arroz de cenoura	Sopa de espinafres Bolonesa de lentilhas com esparguete	Sopa Juliana Feijoada de cogumelos c/ cenoura e arroz	Sopa Caldo Verde Jardineira de legumes c/ batata ervilhas/cenoura/feijão-verde	Sopa de legumes Massa Mexicana (ananás, freijão preto, milho pimento vermelho, tomate)
	a) 6	a) 1, 6, 10	a) sem alergénios	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 30 a 31	Sopa de alface c/ coentros Seitan estufado c/ arroz de tomate	Sopa de feijão-verde Massa de lacinhos c/ feijão preto, lombardo e cenoura	O Diretor, Carlos Fernandes Final das atividades letivas d Componente de Apoio à Fam (Pré-Escolar)		
	a) 1, 6	a) 1, 6, 10			
	Salada pepino/alface/tomate Fruta da Época	Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época			

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