

# Agrupamento de Escolas Engº Duarte Pacheco



## Ementas



### novembro de 2017 (Ementa sujeita a alterações)

| Semana      | 2ª Feira   | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
|-------------|--|---|--|--|--|
| De 02 a 03  |  |   | FERIADO  | Sopa couve lombarda<br>Farfalle c/salteado cog/curg/<br>brocolos/milho/cenoura<br>Salada Alface/Pepino/Milho<br>Fruta da Época                           | Sopa feijão verde<br>Chamuça vegetariana<br>c/arroz/cenoura/ ervilha<br>Salada Alface/Pepino/Milho<br>Fruta da Época                                       |
| De 06 a 10  | Sopa creme de ervilhas<br>Salada de arroz c/ pimento<br>vermelho,tomate,cenoura,<br>feijao verde,milho,azeitonas<br>Salada Alface/Pepino/Cenoura<br>Fruta da Época | Sopa Grão c/espinafres<br>salteado legumes(brocolos,<br>cenoura,cogumelos,pimento<br>vermelho) e massa espiral<br>Salada Alface/Tomate/Agrião<br>Fruta da Época | Sopa Creme Couve flor<br>Lasanha vegetariana<br>Salada Cenoura/Alface/Ceb<br>Fruta da Época  | Sopa legumes/massinha<br>Salteado de Tempeh<br>cogumelos/pimentos verm.<br>espinafres/ceb e tagliatelle<br>Salada Alface/Beterraba/Ceb<br>Fruta da Época | Sopa Juliana<br>Estufado lentilhas c/batata<br>ervilhas,feijão verde e<br>cenoura e arroz/cenoura<br>Salada Alface/Ceb./Tomate<br>castanhas/Fruta da Época |
| de 13 a 17  | Sopa Creme Abóbora<br>Pizza vegetariana<br>(Cour/cog/cebola/pimento/<br>tomate fresco/azeitonas)<br>Salada Alface/Tomate/Pepino<br>Fruta da Época                  | Sopa Agrião<br>Salada russa de de feijão<br>frade batata/cenoura/ervilha<br>e feijao verde<br>Salada Tomate/Alface/Cebola<br>Fruta da Época                     | Sopa Caldo verde<br>Strogonoff de seitan c/<br>alho francês/beringela/<br>courgete/cog e natas veg.<br>Salada Alface/Beterraba/Ceb<br>Fruta da Época | Sopa Alface<br>massa penne c/ salteado de<br>cogumelos, curgete, brocolos<br>milho e cenoura<br>Salada Alface/Cenoura/Rucula<br>Fruta da Época           | Sopa Lentilhas<br>Jardineira de toffu<br>c/batata/cenoura/ervilha<br>Salada Tomate/Alface/Ceb<br>Fruta da Época  |
| De 20 a 24  | Sopa Creme de Favas<br>Prato Macarrão c/cogumelos<br>Brócolos e hamburger<br>vegetariano<br>Salada Pepino/Cebola/Tomate<br>Fruta da Época                          | Sopa Coentros<br>Prato Feijao c/repolho/ceb<br>Cenoura/batata doce e arroz<br>Salada Alface/Agrião/Cebola<br>Fruta da Época                                     | Sopa Legumes/massinha<br>lentilhas c/batata doce/<br>cenoura/feijão verde<br>SaladaAlface/Cenoura/Beterraba<br>Fruta da Época                        | Sopa Creme Cenoura<br>Bolonesa de soja c/<br>pimentos e cogumelos<br>Sal Alface/Tomate/Ceb<br>Fruta da Época   | Sopa Espinafres<br>Favas c/ cotovelinhos<br>cenoura/repolho e<br>batata doce<br>Salada Alface/cebola/Beter.<br>Fruta da Época                              |
| Dia 27 a 30 | Creme de cogumelos<br>Rissois vegetarianos<br>c/arroz tomate/feijão<br>Salada Tomate/Alface/Pepino<br>Fruta da Época   | Sopa Beldroegas<br>Rancho vegetariano<br>(macarrão, grão, tomate,<br>couve, cenoura e cebola)<br>Salada Alface/Tomate/Pepino<br>Fruta da Época                  | Sopa creme de brocolos<br>Toffu estufado c/cenoura<br>ervilhas/batata<br>Salada Rucula/Alface/Cebola<br>Fruta da Época                               | Sopa de Feijão<br>almondgas vegetarianas<br>c/esparguete<br>Salada Tomate/rúcula/cenoura<br>Fruta da Época   |  |

o Diretor, Carlos Fernandes