



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa vegetariana



outubro de 2017 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 02 a 06	Sopa Creme cenoura Chamuça vegetariana c/arroz ervilha Salada Alface/tomate/Cenoura Fruta da época	Sopa Agrião Jardineira de toffu c/batata/cenoura/ervilha Salada tomate/Alface/Pepino Fruta da época	Sopa Feijão Salada de arroz c/ pimento vermelho,tomate,cenoura, feijao verde,milho,azeitonas Salada Alface/Pepino/Tomate Fruta da época	FERIADO	Sopa creme couve flor salteado legumes(brocolos, cenoura,cogumelos,pimento vermelho) e massa espiral Salada Agrião/Cebola/Alface Fruta da época
De 09 a 13	Sopa Creme de Favas Macarrão c/cogumelos Brócolos e hamburger vegetariano Salada Pepino/Cebola/Tomate Fruta da época	Sopa Alface Rancho vegetariano (macarrão, grão, tomate, couve, cenoura e cebola) Salada Alface/Cebola/Pepino Fruta da época	Sopa Creme abobora Lasanha vegetariana Salada Cenoura/alface/Tomate Fruta da época	Sopa Espinafres Almondegas vegetarianas c/arroz e feijão preto Salada Cenoura/Alface/Milho Fruta da época	Sopa legumes/massinha Estufado lentilhas c/batata ervilhas,feijão verde e cenoura e arroz/cenoura Salada Tomate/Alface/Cebola Fruta da época
De 16 a 20	Sopa Creme ervilhas Pizza vegetariana Salada Pepino/Cebola/Tomate Fruta da época	Sopa Juliana Salada russa de de feijão frade batata/cenoura/ervilha e feijao verde Salada Rúcula/Cebola/Alface Fruta da época	Sopa legumes/massinha Toffu salteado c/batata cenoura/ervilha/feijão verde Salada Alface/Cebola/Cenoura Fruta da época	Sopa coentros Feijão estufado c/feijao verde cenoura e batata doce Salada Alface/Tomate/milho Fruta da época	Sopa Repolho Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos Salada Tomate/Alface/Beter. Fruta da época
De 23 a 27	Sopa creme cogumelos Rissois vegetarianos c/arroz tomate Salada Pepino/Cebola/Tomate Fruta da época	Sopa Caldo Verde Favas c/ cotovelinhos cenoura/repolho e batata doce Salada Cenoura/Alface/Cebola Fruta da época	Sopa lentilhas Strogonoff de seitan c/ alho francês/beringela/ courgete/cog e natas veg. Salada Tomate/Alface/Beter. Fruta da época	Sopa Alho francês Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete, brocolos milho e cenoura Salada Alface/Milho/Cebola Fruta da época	Sopa Creme Brocolos Salteado de Tempeh cogumelos/pimentos verm. espinafres e cebola c/ arroz Salada Alface/Cebola/Tomate Fruta da época
De 30 a 31	Sopa Creme Cenoura Feijão manteiga C/batata doce/castanhas e arroz Salada Agrião/Alface/Cebola Fruta da época	Sopa Grão c/nabiça Tofu estufado c/cenoura ervilhas e c/massa espirais Salada Cenoura/alface/Tomate Fruta da época			

O Diretor,

(Carlos Fernandes)