



Agrupamento de Escolas de Aljustrel

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Alentejo



GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



município
Aljustrel
terra viva



AEA

1,2,3...

... Uma colherada de cada vez

Ementa vegetariana: abril 2024

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1 De: 01/04 A: 05/04	Sopa: Sopa de brócolos 2º Prato: Jardineira de soja Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Banana	Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Cogumelos grelhados com arroz e feijão-preto Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Morangos	Sopa: Sopa de feijão 2º Prato: Espetadas de seitan e legumes com batata no forno Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Maçã	Sopa: Sopa de agrião 2º Prato: Salteado de lentilhas com massa Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Laranja	Sopa: Juliana 2º Prato: Caril de grão com arroz Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Pera
Semana 2 De: 08/04 A: 12/04	Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Almôndegas de lentilhas com massa Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Laranja	Sopa: Sopa de grão com beldroegas 2º Prato: Caldeirada de tofu Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Banana	Sopa: Sopa de curgete 2º Prato: Ervilhas estufadas com tomate, pimento, cenoura e arroz Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Pera	Sopa: Sopa de legumes 2º Prato: Vegetais assados no forno com batata-doce e grão-de-bico Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Maçã	Sopa: Sopa de alface 2º Prato: Salada de massa, feijão-manteiga e brócolos Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Morangos
Semana 3 De: 15/04 A: 19/04	Sopa: Sopa de espinafres 2º Prato: Feijão-branco com cogumelos e arroz Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Morangos	Sopa: Sopa de couve-flor 2º Prato: Croquetes de ervilhas com legumes salteados e massa esparguete Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Maçã	Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Empadão de batata com lentilhas e legumes Salada: Tomate, pepino e cebola Sobremesa: Laranja	Sopa: Sopa de brócolos 2º Prato: Grão-de-bico estufado com legumes e massa Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Pera	Sopa: Puré de feijão com couve 2º Prato: <i>Stroganoff</i> de seitan com arroz de pimentos Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Banana
Semana 4 De: 22/04 A: 26/04	Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados Salada: Pepino, alface e cebola Sobremesa: Pera	Sopa: Creme de ervilhas 2º Prato: Salteado de tofu com cenoura e batata assada Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Banana	Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Massa Siciliana (massa, grão-de-bico, alho-francês e tomate-cereja) Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Laranja	Feriado	
Semana 5 De: 29/04 A: 03/05	Sopa: Sopa de alface 2º Prato: Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e brócolos Salada: Tomate, pepino e cebola Sobremesa: Laranja	Sopa: Juliana 2º Prato: Hambúrguer de feijão-preto com massa esparguete Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Maçã	Feriado		Sopa: Sopa de curgete 2º Prato: <i>Paella</i> de legumes Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Pera
					Sopa: Sopa de feijão-verde 2º Prato: Ensopado de lentilhas com batata Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Banana