

1, 2, 3...

AEA



... Uma colherada de cada vez

Ementa vegetariana: maio 2024



Agrupamento de Escolas de Aljustrel  
Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Direção de Serviços Região Alentejo



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Semana 1</b> De: 06/05 A: 10/05	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>2º Prato:</b> Almôndegas de lentilhas com massa <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Sopa de grão com espinafres <b>2º Prato:</b> Seitan de cebolada com batata corada e couve-flor <b>Salada:</b> Tomate, pepino, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>2º Prato:</b> Ervilhas estufadas com tomate, pimentos, cenoura e arroz <b>Salada:</b> Alface, tomate e cenoura <b>Sobremesa:</b> Pêssego	<b>DIA DA EUROPA</b>   <b>Sopa:</b> Caldo-verde <b>2º Prato:</b> Ratatouille com grão-de-bico e batata-doce <b>Salada:</b> Salada Cipriota (alface, coentros, repolho, pepino, rúcula, tomate, cebola, beringela e azeitonas) <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>2º Prato:</b> Salada de massa, feijão-manteiga e brócolos <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Pera
<b>Semana 2</b> De: 13/05 A: 17/05	<b>Sopa:</b> Sopa de alface <b>2º Prato:</b> Empadão de arroz com lentilhas <b>Salada:</b> Alface, tomate e cenoura <b>Sobremesa:</b> Morangos	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>2º Prato:</b> Croquetes de ervilhas com legumes salteados e massa esparguete <b>Salada:</b> Tomate, alface, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Sopa de agrião <b>2º Prato:</b> Guisado de grão-de-bico com batata e espinafres <b>Salada:</b> Tomate, pepino e cebola <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Juliana <b>2º Prato:</b> Arroz de feijão-preto e pimentos com couve-flor assada <b>Salada:</b> Alface, couve-roxa e cenoura <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>2º Prato:</b> Tofu à lagareiro (tofu e batata) <b>Salada:</b> Tomate, pepino, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Banana
<b>Semana 3</b> De: 20/05 A: 24/05	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>2º Prato:</b> Legumes salteados com feijão-branco e palitos de batata-doce no forno <b>Salada:</b> Pepino, alface e cebola <b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Puré de feijão com couve <b>2º Prato:</b> Arroz de seitan e legumes <b>Salada:</b> Alface, couve-roxa e cenoura <b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Sopa de espinafres <b>2º Prato:</b> Salteado de lentilhas com massa <b>Salada:</b> Tomate, pepino, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>2º Prato:</b> Jardineira de soja <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Sopa de coentros <b>2º Prato:</b> Caril de grão-de-bico com arroz <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Pêssego
<b>Semana 4</b> De: 27/05 A: 31/05	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>2º Prato:</b> Paella de legumes <b>Salada:</b> Alface, couve-roxa e cenoura <b>Sobremesa:</b> Morangos	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>2º Prato:</b> Esparguete à bolonhesa com lentilhas <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Sopa de grão com beldroegas <b>2º Prato:</b> Tofu com batata-doce e beringela <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Maçã	<h1>Feriado</h1>	

