

Ementa vegetariana: setembro 2026



1, 2, 3 ...



Agrupamento de Escolas de Aljustrel

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Alentejo



... Uma colherada de cada vez

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Semana 3 De: 14/09 A: 18/09	Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Empadão de arroz com lentilhas Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alface 2º Prato: Massa tricolor, tomate-cereja, alho-francês e grão Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de curgete 2º Prato: Jardineira de soja Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de agrião 2º Prato: Cogumelos grelhados com feijão-preto e arroz Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Puré de feijão com couve 2º Prato: Seitan de cebolada com batata corada e brócolos cozidos Salada: Pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época
Semana 4 De: 21/09 A: 25/09	Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Hambúrguer vegetal grelhado com batatas fritas Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de brócolos 2º Prato: Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Juliana 2º Prato: Feijão-manteiga estufado com legumes e massa Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão com espinafres 2º Prato: Tofu e legumes no forno com batata assada Salada: Pepino, alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de coentros 2º Prato: Caril de grão com arroz Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Semana 5 De: 28/09 A: 02/10	Sopa: Sopa de legumes 2º Prato: Arroz de feijão-preto e pimentos com couve-flor assada Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de beldroegas 2º Prato: Grão estufado com legumes e massa Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Salada de lentilhas com batata e feijão-verde cozido Salada: Pepino, alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Paella de legumes Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de ervilhas 2º Prato: Stroganoff de seitan com cogumelos e massa Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época

