



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ BELCHIOR VIEGAS
EMENTA VEGETARIANA DO MÊS DE NOVEMBRO DE 2018

	2.ª Feira, dia 5	3.ª Feira, dia 6	4.ª Feira, dia 7	5.ª Feira, dia 8	6.ª Feira, dia 9
SOPA	Creme de vegetais	Nabiça	Grão com espinafres	Cenoura com couve ripada	Feijão-verde
2.º PRATO	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo)	Empadão de legumes	Estufado de cogumelos com massa macarronete e jardineira de legumes	Jardineira de legumes	Mistura de legumes chineses, ervilha e puré de batata
SALADA	Agrião, alface frisada e alface roxa	Alface, cenoura e couve roxa	Beterraba, cenoura e ananás	Alface, cenoura e couve branca	Tomate, pepino e pimento, aromatizada com orégãos
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Arroz doce	Fruta da época	Fruta da época

	2.ª Feira, dia 12	3.ª Feira, dia 13	4.ª Feira, dia 14	5.ª Feira, dia 15	6.ª Feira, dia 16
SOPA	Alho francês com curgete	Feijão branco com vegetais	Alface	Canja	Juliana
2.º PRATO	Esparguete vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde)	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida	Arroz de Açafrão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Milho
SALADA	Cenoura, beterraba e alface	Agrião, rúcula e alface	Agrião, alface roxa e beterraba	Alface, tomate e cebola	Alface, cenoura e curgete
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	2. ^a Feira, dia 19	3. ^o Feira, dia 20	4. ^a Feira, dia 21	5. ^a Feira, dia 22	6. ^a Feira, dia 23
SOPA	Espinafres	Nabiça	Creme de cenoura	Caldo verde	Grão c/massinha e hortelã
2.º PRATO	Empadão de legumes e lentilhas	Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz branco	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	Rancho vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
SALADA	Alface frisada, alface roxa e tomate	Alface, tomate e cebola	Cenoura, alface e couve roxa	Beterraba, ananás e cenoura	Alface frisada, alface roxa e rúcula
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	2. ^a Feira, dia 26	3. ^o Feira, dia 27	4. ^a Feira, dia 28	5. ^a Feira, dia 29	6. ^a Feira, dia 30
SOPA	Couve branca c/cenoura	Feijão vermelho c/hortaliça	Creme de abóbora	Espinafres	Sopa da horta
2.º PRATO	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	Salada de batata, brócolos e cenoura	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	Arroz de lentilhas com feijão-verde	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
SALADA	Cenoura, couve roxa e alface	Cenoura e alface aromatizada com coentros	Alface, agrião e rúcula	Tomate, cebola e pimento	Couve roxa, ananás e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época (citriño)	Fruta da época	Fruta da época / Crumble de maçã	Fruta da época

Nota: As ementas apresentadas estão sujeitas a alterações, face à disponibilidade dos respetivos géneros alimentícios.