

Dieta Mediterrânica / Vegetariana

Semana 02 a 06 Dezembro 2024



500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Vegetariana	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
Prato	Abrotea ⁴ estufada com batata, cenoura e feijão verde cozidos
Vegetariana	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata cozida
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com alface
Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz branco
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz branco
Salada	Tomate, milho e pimento
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com curgete
Prato	Massada ¹ de cavala ⁴ com cenoura e milho
Vegetariana	Massada ¹ de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros
Salada	Alface e pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa
Prato	Carne de porco à portuguesa
Vegetariana	Cogumelos com favas à portuguesa
Salada	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja;7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 09 a 13 Dezembro 2024

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Cenoura com brócolos
Prato	Solha ⁴ frita com arroz de feijão e brócolos cozidos
Vegetariana	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco
Salada	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Carne à bolonhesa (vitela) ¹² com esparguete ¹ cozido
Vegetariana	Lentilhas à bolonhesa com esparguete ¹ cozido
Salada	Alface, pimento e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Bacalhau ⁴ de cebolada com batatas no forno
Vegetariana	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozida
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Crema de ervilha com coentros
Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{6,7} e cogumelos e arroz branco
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda
Salada	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/iogurte ⁷
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Crema de alho francês com couve-flor
Prato	Lombos de pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida
Vegetariana	Soja ⁶ estufada com feijão manteiga e cenoura com batata assada/ cozida
Salada	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja;7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva

Santa Casa da Misericórdia de Odemira
Escola Básica Aviador Brito Paes
Largo Brito Paes 7630-329 Colos
Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana de 16 a 19 Dezembro 2024

500 ANOS A FAZER O

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Creme de couve flor com cenoura
Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Vegetariana	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Prato	Atum com ovo ^{3,4} e salada russa
Vegetariana	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde
Salada	Alface, pimento e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda
Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa cotovelos, s/ chouriço) ¹
Vegetariana	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ¹
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Couve branca com cenoura ripada e ervilhas
Prato	Perna de frango assado no forno com batata frita
Vegetariana	Strogonoff de seitan ¹ com batata frita
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Interrupção letiva
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja;7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva