



Segunda-feira	
Sopa	Couve-flor com cenoura
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)
Pão	Pão de mistura ¹

Terça-feira	
Sopa	Feijão branco com espinafres
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

Quarta-feira	
Sopa	Creme de alface com nabo
Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa ¹ cotovelos, s/ chouriço)
Vegetariana	Rancho (grão, cenoura, couve, massa ¹ cotovelos)
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-feira	
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

Sexta-feira	
Sopa	Grão-de-bico com nabiça
Prato	Hamburguer de aves ³ no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
Vegetariana	Hamburguer de quinoa e legumes no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
Salada	Alface, pepino e couve roxa
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 rija; 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 17 a 21 de Fevereiro 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Abóbora com espinafres
Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz)
Vegetariana	Empadão de soja ⁶ (arroz)
Salada	Alface, Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Caldo-verde
Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Vegetariana	Tofu ⁶ de cebolada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Salada	Alface, Pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Redfish ⁴ gratinado com batata assada
Vegetariana	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com batata assada
Salada	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
Prato	Carne de porco assada e com massa ¹ espiral
Vegetariana	Seitan ¹ fatiado no forno com ervilhas e com massa ¹ espiral
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão com couve-lombarda
Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com batata assada
Vegetariana	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata assada
Salada	Alface, pepino 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 rijá; 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 - 1408H
Marina Silva

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



Semana 24 a 28 de Fevereiro 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Stroganoff de peru estufadas com esparguete ⁴
Vegetariana	Stroganoff de seitan ^{1,6} com esparguete ¹
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor
Prato	Massa ¹ de cação ⁴ com coentros
Vegetariana	Massa ¹ de lentilhas com ervilhas e coentros
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Arroz de pato no forno ³
Vegetariana	Arroz de seitan ¹ com feijão catarino e alho francês
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com brócolos
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>Sexta-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
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)
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