



<b>Segunda-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura
<b>Prato</b>	Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>6,7</sup> , e cogumelos e arroz branco
<b>Vegetariana</b>	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres
<b>Prato</b>	Massada <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup> com cenoura e milho
<b>Vegetariana</b>	Massada <sup>1</sup> de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros
<b>Salada</b>	Alface e pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

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

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

<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com nabiça
<b>Prato</b>	Hamburguer de aves <sup>3</sup> no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de quinoa e legumes no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
<b>Salada</b>	Alface, pepino e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

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*



**Semana 17 a 21 de Fevereiro 2025**

**500 ANOS A FAZER O BEM**

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

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

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

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

<i>Sexta-feira</i>	
<b>Sopa</b>	Grão com couve-lombarda
<b>Prato</b>	Filete de pescada <sup>4</sup> gratinado com batata assada
<b>Vegetariana</b>	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata assada
<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

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**

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

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

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

<b>Quinta-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com brócolos
<b>Prato</b>	Bacalhau <sup>4</sup> de cebolada com batatas no forno
<b>Vegetariana</b>	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozida
<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura
<b>Prato</b>	Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>6,7</sup> , e cogumelos e arroz branco
<b>Vegetariana</b>	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

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*