

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



Semana 07 a 10 janeiro 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

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

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de ervilha com cenoura
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>Quarta-feira</i>	
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 couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com feijão-verde
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

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
Prato	Perú assado com esparguete ¹
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}
Salada	Cenoura, milho 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 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

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



Semana 13 a 17 Janeiro 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-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>Quarta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com agrião
Prato	Pernas de frango assadas com batata assada no forno
Vegetariana	Tofu ⁶ de cebolada com batata assada no forno e legumes (feijão verde e milho)
Salada	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

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

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Carne à bolonhesa (vitela) 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

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 20 a 24 Janeiro 2025



500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4} com brócolos cozidos
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos
Salada	Tomate, milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com alface
Prato	Perna de peru estufada com esparguete ¹
Vegetariana	Soja ⁶ estufada com cenoura e feijão catarino com esparguete ¹
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão-vermelho com nabiça
Prato	Arroz de pota ^{12,14}
Vegetariana	Arroz de seitan ¹ com feijão catarino e alho francês
Salada	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Bifes de frango de tomatada com massa espiral ¹ salpicada de ervilhas
Vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada massa espiral ¹ salpicada de ervilhas
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata cozida
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)/iogurte ⁷
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
Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 27 a 31 de Janeiro 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Cenoura com brócolos
Prato	Strogonoff de frango ^{1,7} com arroz branco
Vegetariana	Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz branco
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Prato	Lombos de pescada ⁴ gratinada com batata assada
Vegetariana	Soja ⁶ estufada com feijão manteiga e cenoura com batata assada
Salada	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Creme de ervilha com cenoura
Prato	Arroz de pato no forno ^{1,3}
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	Abóbora com feijão-verde
Prato	Massa espiral ¹ com atum ⁴ , cenoura e ervilhas
Vegetariana	Massa espiral ¹ com soja ^{6,8,11} , cenoura e ervilhas
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com alface
Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos
Salada	Alface, cenoura 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 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 - 1408H
Marina Silva