

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



**Semana 06 a 07 Março 2025**

500 ANOS A FAZER O BEM

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

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Prato	Abrotea <sup>4</sup> 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)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Cenoura com ervilhas
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa <sup>1</sup> macarronete
Vegetariana	Seitan <sup>1</sup> estufado com cenoura, feijão catarino e massa <sup>1</sup> macarronete
Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	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*

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



**Semana 10 a 14 Março 2025**

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
<b>Sopa</b>	Alho francês com feijão-verde
<b>Prato</b>	Barritas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de feijão
<b>Vegetariana</b>	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) e cogumelos e arroz de feijão
<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
<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>	Grão-de-bico com couve-lombarda
<b>Prato</b>	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> salpicado de ervilhas
<b>Vegetariana</b>	Lentilhas estufadas e esparguete <sup>1</sup> salpicado de ervilhas
<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>Quarta-feira</i>	
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com brócolos
<b>Prato</b>	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4</sup>
<b>Vegetariana</b>	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
<b>Salada</b>	Cenoura, milho e tomate
<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 vermelho e couve-lombarda
<b>Prato</b>	Perú assado com esparguete <sup>1</sup>
<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
<b>Salada</b>	Cenoura, milho 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>	Abóbora com feijão-verde
<b>Prato</b>	Massa espiral <sup>1</sup> com atum <sup>4</sup> , cenoura e ervilhas
<b>Vegetariana</b>	Massa espiral <sup>1</sup> com soja <sup>6,8,11</sup> , cenoura e ervilhas
<b>Salada</b>	Couve roxa, cenoura 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 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 17 a 21 Março 2025**

500 ANOS A FAZER O BEM

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

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
Prato	Redfish <sup>4</sup> 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)/iogurte <sup>7</sup>
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Arroz de pato no forno <sup>1,3,6,7</sup>
Vegetariana	Arroz de seitan <sup>1</sup> com feijão catarino e alho francês
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de cenoura com couve branca
Prato	Argolas de lulas <sup>14</sup> de molho de tomate com batata
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batata
Salada	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com curgete
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com arroz branco
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	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 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*

## Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 24 a 28 Março 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor
Prato	Lombos de pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida
Vegetariana	Soja <sup>6</sup> 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 <sup>1</sup>

<i>Terça-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 <sup>1</sup>

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com nabiça
Prato	Empadão de atum <sup>4</sup> (puré <sup>7</sup> )
Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> (puré <sup>7</sup> )
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Bifes de frango de tomatada com massa espiral <sup>1</sup> salpicada de ervilhas
Vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1</sup> de tomatada massa espiral <sup>1</sup> salpicada de ervilhas
Salada	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Cenoura com brócolos
Prato	Solha <sup>4</sup> 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 <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*

## Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana de 31 Março 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

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

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	
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 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*