

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



**Semana de 02 Maio 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	/
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<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 <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

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



**Semana 05 a 09 Maio 2025**

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-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>

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Carne à bolonhesa (vitela) <sup>12</sup> 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>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Bacalhau <sup>4</sup> 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 <sup>1</sup>

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de ervilha com coentros
Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>6,7</sup> 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 <sup>7</sup>
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Sexta-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>

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 12 a 16 Maio 2025**

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Creme de couve flor com cenoura
Prato	Frango estufado com ervilhas e massa <sup>1</sup> espiral cozida
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa <sup>1</sup> espiral cozida
Salada	Tomate, milho e pimento
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
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, pimento e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda
Prato	Febras de porco no forno com molho de cogumelos <sup>12</sup> e arroz de ervilhas
Vegetariana	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com cenoura e arroz de ervilha
Salada	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Couve branca com cenoura ripada
Prato	Atum com ovo <sup>3,4</sup> e salada russa
Vegetariana	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com feijão-verde
Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> salpicado de ervilhas
Vegetariana	Lentilhas estufadas e esparguete <sup>1</sup> salpicado de ervilhas
Salada	Alface, cenoura 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 19 a 23 Maio 2025



500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com brócolos
Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
Salada	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de ervilha com cenoura
Prato	Arroz de pato no forno <sup>3</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>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Massada <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup> com cenoura e milho
Vegetariana	Massada <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com feijão-verde
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com batata assada no forno
Vegetariana	Seitan <sup>1</sup> estufado com cenoura, feijão catarino com batata assada no forno
Salada	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
Prato	Perú assado com esparguete <sup>1</sup>
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
Salada	Cenoura, milho 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 inofensivos. 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 26 a 30 Maio 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 <sup>1</sup>

<i>Terça-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>

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com agrião
Prato	Pernas de frango assadas com batata assada no forno
Vegetariana	Tofu <sup>6</sup> de cebolada com 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 <sup>1</sup>

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

<i>Sexta-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>

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*