

Dieta Mediterrânica / Vegetariana

Semana 01 a 04 de Julho 2025



500 ANOS A FAZER O BEM

Segunda-feira	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

Terça-feira	
Sopa	Crepe de alho francês com couve-flor
Prato	Hamburguer de vaca com esparguete ¹
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

Quarta-feira	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Bacalhau ⁴ com natas ⁷
Vegetariana	Seitan ¹ com natas feijão catarino e alho francês
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-feira	
Sopa	Crepe de abóbora com brócolos
Prato	Almôndegas com massa ¹
Vegetariana	3 Feijões de cebolada com massa ¹
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-feira	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Lombinhos de pescada com arroz de ervilhas
Vegetariana	Arroz de ervilha 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 sulfatos; 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 07 a 11 Julho 2025



500 ANOS A FAZER O BEM

Segunda-feira	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com arroz
Vegetariana	Seitan ¹ estufado com cenoura, feijão catarino e arroz
Salada	Alface e pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Terça-feira	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ¹
Vegetariana	Bolonhesa de lentinhas com esparguete ¹
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-feira	
Sopa	Alho francês com couve coração
Prato	Coxas de frango assadas com com arroz de ervilhas
Vegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos e couve-lombarda com arroz branco
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas ¹²
Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-feira	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Prato	Massa ¹ de peixe ⁴
Vegetariana	Massa ¹ com soja ^{6,8,11} , cenoura e ervilhas
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-feira	
Sopa	Cenoura com ervilhas
Prato	Strogonoff de peru com arroz de milho
Vegetariana	Strogonoff de seitan ¹ com arroz de milho
Salada	Couve em juliana, 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 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



Semana 14 a 18 Julho 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Alho francês com feijão-verde
Prato	Massada ¹ de cavala ⁴ com cenoura e milho
Vegetariana	Massada ¹ de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
Prato	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de ervilhas
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com brócolos
Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}
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 ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Feijão vermelho e 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

<i>Sexta-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

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 21 a 25 Julho 2025



500 ANOS A FAZER O BEM

Segunda-feira	
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

Terça-feira	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
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)/iogurte ⁷
Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-feira	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Arroz de pato no forno ^{1,3,6,7}
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

Quinta-feira	
Sopa	Crema de cenoura com couve branca
Prato	Argolas de lulas ¹⁴ 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 ¹

Sexta-feira	
Sopa	Alho francês com curgete
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, cenoura e milho
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

Dieta Mediterrânica / Vegetariana

Semana 28 a 31 Julho 2025

500 ANOS A FAZER O BEM



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

Terça-feira	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Vegetariana	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-feira	
Sopa	Grão-de-bico com nabiça
Prato	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de feijão
Vegetariana	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) e cogumelos e arroz de feijão
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-feira	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Perna de frango assada com batata frita
Vegetariana	Tofu ⁶ de cebolada com batata frita
Salada	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-feira	
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 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 - 1408N
Marina Silva

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