

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



**Semana 20 a 24 de Novembro 2023**

500 ANOS A FAZER O BEM

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

<i>Terça-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>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
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)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

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

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão com couve-lombarda
Prato	Carne à bolonhesa (vitela) com esparguete <sup>1</sup> cozido
Vegetariana	Lentilhas à bolonhesa com esparguete <sup>1</sup> cozido
Salada	Alface, 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.

A ementa encontra-se sujeita a alterações por motivos imprevistos, sem aviso prévio.

Nutricionista Marina Silva  
Cédula Profissional - 1408N

*Marina Silva*