

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



**Semana de 01 a 04 Outubro 2024**

**500 ANOS A FAZER O BEM**

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

<i>Terça-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 pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Creme de alface com nabo
Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa <sup>1</sup> cotovelos, s/ chouriço)
Vegetariana	Rancho (grão, cenoura, couve, massa <sup>1</sup> cotovelos)
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Quinta-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>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com nabiça
Prato	Hamburguer de aves <sup>3</sup> 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, pepino e couve roxa
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



Nutricionista Marina Silva  
 Cédula Profissional - 1408N

Santa Casa da Misericórdia de Odemira  
Escola Básica Aviador Brito Paes  
Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana de 07 a 12 de Outubro 2024

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 massa <sup>1</sup> espiral
Vegetariana	Seitan <sup>1</sup> fatiado no forno com ervilhas e com massa <sup>1</sup> espiral
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	Filete de pescada <sup>4</sup> gratinado com batata assada
Vegetariana	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata assada
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 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



Santa Casa da Misericórdia de Odemira  
Escola Básica Aviador Brito Paes

Largo Brito Paes 7630-329 Colos

Semana de 14 a 18 Outubro 2024



500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Strogonoff de peru estufadas com esparguete <sup>1</sup>
Vegetariana	Strogonoff de seitan <sup>1,6</sup> com esparguete <sup>1</sup>
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor
Prato	Massa <sup>1</sup> de cação <sup>4</sup> com coentros
Vegetariana	Massa <sup>1</sup> de lentilhas com ervilhas e coentros
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	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>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com brócolos
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>Sexta-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
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)
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

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Nutricionista Marina Silva  
Cédula Profissional - 1408N

# Santa Casa da Misericórdia de Odemira

## Escola Básica Aviador Brito Paes

Largo Brito Paes 7630-329 Colos  
**Semana de 21 a 25 Outubro 2024**

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA  
O D O P M R A

500 ANOS A FAZER O BEM

<b>Segunda-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres
<b>Prato</b>	Massada <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup> com cenoura e milho
<b>Vegetariana</b>	Massada <sup>1</sup> de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros
<b>Salada</b>	Alface e pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Feijão-verde com cenoura
<b>Prato</b>	Coxas de frango assadas com com arroz de ervilhas
<b>Vegetariana</b>	Feijão branco estufado com cogumelos e couve-lombarda com arroz branco
<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quarta-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Alho francês com couve coração
<b>Prato</b>	Empadão de carne de vaca com arroz
<b>Vegetariana</b>	Empadão de soja <sup>6</sup> com feijão vermelho (arroz)
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quinta-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres
<b>Prato</b>	Abrotea <sup>4</sup> estufada com batata cozida
<b>Vegetariana</b>	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata cozida
<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Sexta-feira</b>	
<b>Sopa</b>	Cenoura com ervilhas
<b>Prato</b>	Carne de porco aos cubos estufada com massa <sup>1</sup> macarronete
<b>Vegetariana</b>	Seitan <sup>1</sup> estufado com cenoura, feijão catarino e massa <sup>1</sup> macarronete
<b>Salada</b>	Couve em juliana, pepino 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 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



Nutricionista Marina Silva  
Cédula Profissional - 1408N

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Alho francês com feijão-verde
Prato	Barritas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de feijão
Vegetariana	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) e cogumelos e arroz de feijão
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
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>

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

<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 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*