

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



Semana 14 a 15 Setembro 2023

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	Alho francês com curgete
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

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com nabiça
Prato	Strogonoff de peru estufado com arroz de milho
Vegetariana	Strogonoff de seitan ¹ com arroz de milho
Salada	Cenoura, couve roxa 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.

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



Semana 18 a 21 Setembro 2023

500 ANOS A FAZER O BEM

Segunda-feira	
Sopa	Alho francês com feijão-verde
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, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

Terça-feira	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Arroz de pato no forno ^{3,12}
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

Quarta-feira	
Sopa	Couve branca com cenoura ripada
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

Quinta-feira	
Sopa	Crema de ervilha com coentros
Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{6,7} , 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 ¹

Sexta-feira	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Feijoada de choco ¹⁴ 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 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 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.

Marina Silva

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 25 a 29 Setembro 2023

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Vegetariana	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
Prato	Abrotea ⁴ 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 ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com alface
Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz branco
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz branco
Salada	Tomate, milho e pimento
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

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

<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 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 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.

Marina Silva

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N