

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



Semana 08 a 12 de Abril 2024

500 ANOS A FAZER O BEM

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

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor
Prato	Massa ¹ de cação ⁴ com coentros
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

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Arroz de pato no forno ³
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

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com brócolos
Prato	Bacalhau ⁴ 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 ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
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

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 rijã; 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 15 a 19 Abril 2024

500 ANOS A FAZER O BEM

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

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

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
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>Sexta-feira</i>	
Sopa	Cenoura com ervilhas
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa ¹ macarronete
Vegetariana	Seitan ¹ estufado com cenoura, feijão catarino e massa ¹ macarronete
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 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.

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

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 22 a 26 Abril 2024

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
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

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
Prato	Almôndegas ^{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>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	FERIADO
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<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 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.

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 29 a 30 Abril 2024

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
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

<i>Terça-feira</i>	
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

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

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

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	FERIADO
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 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.