



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA Escola Secundária e E.B. 2.3 Damião de Odemira - EMENTA MENSAL – MARÇO –2023

DIA	SOPA	PRATO VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	ALERGÉNEOS
1	quarta-feira	Espinafres	Salada de grão com legumes salteados	Alface,tomate e pepino	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
2	quinta-feira	Caldo verde	Fettucine c/creme de soja e cogumelos ervilha coentros e cebola)	Pepino e alface	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/soja/glúten
3	sexta-feira	Nabiça	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, f. frade, tomate Cherry e azeitonas)	Alface e milho	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
6	segunda-feira	Creme abóbora	Estufado de lentilhas c/legumes c/arroz de cenoura	Tomate e alface	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
7	terça-feira	Espinafres	Empadão de legumes (c/alho francês, pimento, ouve flor, curgete e cebola)	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/glúten
8	quarta-feira	Camponesa	Gratinado de legumes c/broa e batata assada	Tomate e pepino	Gelatina e banana Sulfitos/glúten/soja
9	quinta-feira	Nabiça	Couve lombarda c/ salchichas de soja	Alface e milho	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/soja
10	sexta-feira	Feijão-verde	Macarronada de legumes no forno (ervilhas, alho francês, beringela e curgete)	Tomate e alface	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/glúten
13	segunda-feira	Creme de cenoura	Jardineira vegetariana (feijão verde, cenoura, batata doce, tofu (quadrinhos)	Cenoura e milho	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
14	terça-feira	Nabiça	Salchichas de soja com massa lacinhos	Tomate, milho e cenoura	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/soja/glúten
15	quarta-feira	Puré grão c/espinafres	Bolonhesa de soja c/pimentos e cogumelos	Alface e pepino	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/soja/glúten
16	quinta-feira	Feijão-verde	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu), c/ arroz de cenoura	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
17	sexta-feira	Agrião	Brás de legumes (cenoura, pimento, tomate, cherry, curgete/cogumelos) c/esp. salteado	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/glúten/soja
20	segunda-feira	Creme de ervilhas	Feijão-verde com molho de tomate e arroz de cenoura	Alface, tomate e pepino	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
21	terça-feira	Espinafres	Salteado de legumes (Alho francês, cenoura, pimento) c/batata frita	Tomate e cenoura	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
22	quarta-feira	Nabiça	Ratatouille (tomate, pimentos, beringela e curgete) c/batata-doce assada	Alface, tomate e cenoura	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
23	quinta-feira	Couve lombarda	Trouxas c/molho de tomate (cenoura, tomate, couve, alho francês, bat.doce e ervilhas)c/arroz branco	Tomate e cenoura	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
24	sexta-feira	Feijão-verde	Salteado de cogumelos (pimentos, espinafres e cebola) c/arroz branco	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
27	segunda-feira	Espinafres	Strogonoff de legumes c/ arroz de ervilhas e cenoura	Tomate,cenoura e pepino	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
28	terça-feira	Juliana	Seitan salteado c/cenoura e curgete c/ massa lacinhos	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3varied.) Sulfitos/glúten
29	quarta-feira	Nabiça	Grão de bico com cuscus e alho francês	Alface,tomate e pepino	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
30	quinta-feira	Creme de Alho francês	Arroz de legumes (tomate, pimento,feijão vermelho e cebola)	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3varied.) Sulfitos
31	sexta-feira	Feijão-verde	Almondegas vegetarianas com massa lacinhos	Pepino e alface	Fruta da época(3varied.) Sulfitos

Obs: Todos os dias será disponibilizado no refeitório: Pão de mistura e água potável.

Fruta da época: Pero, Pera, Laranja, Banana, Clementina, Laranja, Tangerina e Maçã

Data: 20 de fevereiro de 2023

© Diretor
 José Alexandre Seno Luís