





# EMENTA VEGETARIANA setembro 2024

Alergénios

Dia 16	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato e guarnição	Guisado de lentilhas com batata e pimento	
		Vegetais	Salada de alface e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 17	Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Bolonhesa de soja com esparguete cozido	 
		Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 18	Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato e guarnição	Salada de grão com batata e brócolos salteados	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 19	Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Tofu de cebolada com massa	 
		Vegetais	Salada de alface, nabo e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 20	Sexta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Empadão com arroz e soja	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

*Francisco José de Sá*  
jinsp  
JARDIM DE INFÂNCIA  
NOSSA SENHORA  
DA FIEDEDE  
Odemira / Boavista dos Pinheiros

# EMENTA VEGETARIANA setembro 2024

Alergénios

Dia 23	Segunda-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	 
		Guarnição	Arroz de tomate	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 24	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato	"Pudim" de arroz com soja e molho de tomate	 
		Guarnição	Salada de cenoura e pepino	
		Vegetais	Fruta da época	
Dia 25	Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Guisado de tofu com batata	 
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 26	Quinta-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Legumes salteados com Quinoa	
		Vegetais	Salada de alface e tomate Brócolos cozidos	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 27	Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato	Croquetes de vegetais	
		Guarnição	Arroz de coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

*Fátima Rosa*  
  
 JARDIM DE INFÂNCIA  
NOSSA SENHORA  
DA PIEDADE  
Odemira / Boavista dos Pinheiros  
 Rua Dr. João de Pinho nº 4, 8600-109  
ODM/PA Tel: 282 265 848

**Odemira**  
 www.odemira.pt

  
 Município de Saúde

# EMENTA VEGETARIANA setembro 2024

## Alergénios

Dia 30	Segunda-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato	Legumes salteados com tofu e batata	
		Guarnição	Batata cozida	
		Vegetais	Salada de alface e cenoura; Feijão verde cozido	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 -No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.