



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Secundária de Odemira

- EMENTA MENSAL – MAIO - 2020

	DIA	SOPA	PRATO VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	ALERGÊNEOS
3	segunda-feira	Feijão-verde	Esparguete c/salteado de cogumelos c/ curgete e ervilhas	Tomate, alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
4	terça-feira	Espinafres	Empadão de legumes(c/alho francês, pimento, couve flor, curg. cebola)	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
5	quarta-feira	Caldo verde	Lasanha de legumes	Alface, tomate e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Gluten/sulfitos
6	quinta-feira	Nabiça	Salteado de legumes (alho francês, cenoura, pimento) c/massa lacinhos	Pepino, alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
7	sexta-feira	Creme abóbora /massinh.	Estufado de lentilhas c/legumes e arroz de cenoura	Alface, tomate e milho	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
10	segunda-feira	Espinafres	Salteado de cogumelos(pimentos, espinafres e cebola)c/arroz branco	Tomate, alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
11	terça-feira	Creme de coentros	Hambúrguer de ervilhas com massa lacinhos	Alface, cenoura e c.roxa	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/glúten
12	quarta-feira	Camponesa	Ratatouille (tomate, pimentos ,beringela e curg.)c/batata-doce assada	Pepino, milho e tomate	Leite Creme e banana	Sulfitos
13	quinta-feira	Nabiça	Brás de legumes(cenoura, pimento, tomate cherry curg. cogumelos) c/esparg .salteada	Alface, cenoura e milho	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos/soja
14	sexta-feira	Feijão-verde	Macarronada de legumes no forno (ervilhas, alho francês, bering./curguet)	Tomate e alface	Fruta da época(3 varied.)	Gluten/sulfitos
17	segunda-feira	Espinafres	Arroz c/legumes(tomate, pimento, feijão vermelho e cebola)	Cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
18	terça-feira	Nabiça	Jardineira vegetariana (ervilhas, cenoura, batata doce e tofu)	Tomate, milho e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
19	quarta-feira	Puré grão c/espinafres	Trouxas c/molho de tomate(cenoura, tom. couve, a. francês, bat. doce e ervilhas)	Alface, tomate e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Gluten/sulfitos
20	quinta-feira	Macedónia de legumes	Fettucini c/creme de soja e cogumelos (ervilhas, coentros e cebola)	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/glúten
21	sexta-feira	Creme de cenoura	Grão de bico com cuscuz e alho francês	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
24	segunda-feira	Creme de ervilhas	Stogonoff de legumes com massa lacinhos	Alface, tomate e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
25	terça-feira	Espinafres	Gratinado de legumes c/broa e batata assada	Tomate,cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
26	quarta-feira	Nabiça	Bolonhesa de soja c/pimentos e cogumelos	Aface, tomate e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/Glúten
27	quinta-feira	Couve lombarda	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) c/arroz branco	Tomate, milho e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
28	sexta-feira	Feijão-verde	Salada de grão com legumes salteados	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/Glúten
31	segunda-feira	Creme de alho francês	Seitan salteado c/cenoura e curgete com massa lacinhos	Aface, tomate e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/Glúten

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

O Diretor

Data: 24deabril de 2020

José Alexandre Seno Luís