



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA
Escola Secundária/E.B. 2.3 Damião de Odemira
- EMENTA MENSAL – OUTUBRO –2021

DIA		SOPA	PRATO VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEO
1	sexta-feira	Nabiça	Seitan salteado c/cenoura e curgete, c/massa lacinhos	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Soja/sulfitos
4	segunda-feira	Espinafres	Arroz c/legumes (tomate, pimentos, feijão verm., cebola)	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
5	terça-feira		FERIADO	FERIADO	FERIADO	
6	quarta-feira	Creme de abóbora	Empadão de legumes (alho francês, pimento, couve-flor, curgete e cebola)	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
7	quinta-feira	Juliana	Brás de legumes	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
8	sexta-feira	Creme alho francês	Lasanha de legumes	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
11	segunda-feira	Creme de ervilhas	Curgete grelhada c/arroz de feijão	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
12	terça-feira	Caldo verde	Macarronada de legumes no forno	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Glúten
13	quarta-feira	Feijão c/espinafres	Gratinado de legumes c/broa (alho, cenoura, curgete, pimento e ervilhas)c/batata assada	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
14	quinta-feira	Feijão-verde	Feijoada vegetariana	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Soja/sulfitos
15	sexta-feira	Creme couve-flor	Beringela recheada (cebola, pimentos e tofu) c/arroz branco	Alface,tomate e milho	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
18	segunda-feira	Espinafres	Almondegas de soja c/molho de tomate e esparguete	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/Sulfitos
19	terça-feira	Nabiça	Bolonhesa de soja c/pimentos e cogumelos	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Soja/glúten/sulfitos
20	quarta-feira	Juliana	Seitan salteado c/cenoura e curgete, c/massa fusilis	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/glúten
21	quinta-feira	Creme de coentros	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
22	sexta-feira	Feijão-verde	Jardineira vegetariana	Alface,tomate e milho	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
25	segunda-feira	Espinafres	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, f.-frade, tomate-cereja e azeitonas)	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
26	terça-feira	Feijão-verde	Couve lombardo c/salchichas de soja	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
27	quarta-feira	Creme de cenoura	Feijão-verde com tomate e arroz de ervilhas	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
28	quinta-feira	Couve Lombardo	Fettucine c/creme de soja e cogumelos (ervilhas, coentros e cebola)	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/soja
29	sexta-feira	Nabiça	Esparguete c/salteado de cogumelos, curgete e ervilhas	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/glúten

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

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

O Diretor

Data: 28 de setembro de 2021

(José Alexandre Seno Luís)