

EMENTA VEGETARIANA Setembro 2025

Alergénios

Dia 15	Segunda-feira	Sopa	Agrião
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno
		Guarnição	Esparguete
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola
		Sobremesa	Fruta da época
Dia 16	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 17	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 18	Quinta-feira	Sopa	Feijão com nabiça
		Prato e guarnição	Legumes salteados com Quinoa
		Vegetais	Salada de alface e tomate
		Sobremesa	Brócolos cozidos
Dia 19	Sexta-feira	Sopa	Fruta da época
		Prato	Creme de cenoura
		Guarnição	Croquetes de vegetais
		Vegetais	Arroz de coentros
		Sobremesa	Salada de tomate, pepino e cebola

Legenda (14 principais alérgenos):



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.

Assinatura
jinsp

Odemira
resposta

Vamos ao Jardim

EMENTA VEGETARIANA Setembro 2025

Alergénios

Dia 22	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 23	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 24	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 25	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 26	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.

Assinatura
jinsp

Odemira



EMENTA VEGETARIANA Setembro 2025

Alergénios

Dia 29	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	
Dia 30	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Seitan estufada, feijão verde e cenoura e arroz	
		Vegetais	Salada de alface, pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alérgenos):



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.

Assinatura
jinsp

Odemira

Assinatura
Ministério da Saúde