



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2023/2024		SEMANAS:	
PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º		01/01/2024 A 05/01/2024 19/02/2024 A 23/02/2024	
<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>		
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Primavera (Legumes)	
	<i>Prato:</i>	Tofu estufado com fusillis de legumes - salada de alface, cenoura e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Juliana	
	<i>Prato:</i>	Feijão vermelho estufado com legumes (cenoura, couve e pimento) e batata - cenoura, brócolos e couve flor	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de alho francês e cenoura	
	<i>Prato:</i>	Almondegas de lentilhas, aromatizadas com alecrim, com cebolada e arroz - salada de alface, tomate e pepino	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Puré de grão com espinafres	
	<i>Prato:</i>	Massada de feijão manteiga com legumes (abóbora e espinafres) - salada de cenoura, beterraba e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Nabiças	
	<i>Prato:</i>	Nuggets vegetarianos no forno com arroz de cenoura e ervilhas - salada de alface, tomate e couve roxa	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	





MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

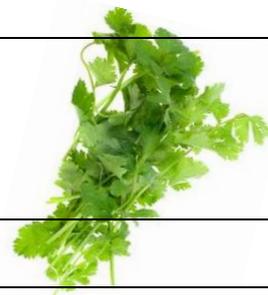
ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

08/01/2024 A 12/01/2024

26/02/2024 A 01/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão-verde
	<i>Prato:</i>	Lasanha de legumes (cenoura, ervilhas, pimento, curgete e espinafres) - salada de alface, cenoura e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão com abóbora e cotovelinhos
	<i>Prato:</i>	Seitan com natas de soja e legumes (cogumelos e alho francês) e arroz - salada de tomate, couve roxa e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Agrião com cenoura
	<i>Prato:</i>	Salada de grão e batata aromatizada com salsa - salada de alface, cenoura e agrião
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de alface com coentros
	<i>Prato:</i>	Hambúrguer de grão no forno com cebolada e macarronete penne - salada de tomate, beterraba e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Tofu panado com arroz de feijão - salada de alface, cenoura e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

15/01/2024 A 19/01/2024

04/03/2024 A 08/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Couve coração, abóbora e cenoura
	<i>Prato:</i>	Caril de grão com arroz - salada de pepino, cenoura e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Brócolos
	<i>Prato:</i>	Massada de feijão branco com legumes (cenoura, brócolos e lombardo) - salada de alface, tomate e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Lentilhas
	<i>Prato:</i>	Seitan assado no forno, aromatizado com tomilho, e batata assada - salada de cenoura, pepino e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Puré de espinafres com coentros
	<i>Prato:</i>	Arroz à valenciana vegetariano (feijão vermelho, ervilhas, curgete e pimento vermelho) - salada de alface, tomate e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de beterraba
	<i>Prato:</i>	Soja estufada com legumes (cenoura, alho francês e cogumelos) e lacinhos de legumes - salada de cenoura, pepino e rúcula
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

22/01/2024 A 26/01/2024

11/03/2024 A 15/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Couve flor
	<i>Prato:</i>	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de ervilhas - salada de alface, tomate e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de abóbora com cotovelinhos e hortelã
	<i>Prato:</i>	Salada de feijão frade com batata - cenoura, feijão verde e brócolos
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alho francês
	<i>Prato:</i>	Tofu estufado aos cubinhos com legumes (abóbora, espinafres e curgete), aromatizado com hortelã, e esparguete - salada de alface, tomate e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão com lombardo e cenoura
	<i>Prato:</i>	Feijoada de feijão preto com arroz de cenoura - salada de pepino, beterraba e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de chuchu e coentros
	<i>Prato:</i>	Seitan de cebolada com batata assada - salada de alface, tomate e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

29/01/2024 A 02/02/2024

18/03/2024 A 22/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de curgete com cenoura às rodelas
	<i>Prato:</i>	Pataniscas de alho francês com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de alface, cenoura e beterraba
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Espinafres
	<i>Prato:</i>	Rancho vegetariano (grão, cenoura, brócolos, lombardo) - salada de tomate, milho e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de alho francês e cenoura
	<i>Prato:</i>	Lentilhas à Gomes de Sá com batata e azeitonas - salada de alface, cenoura e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Agrião
	<i>Prato:</i>	Feijão catarino estufado com legumes (cenoura e espinafres), aromatizados com cebolinho, e esparguete - salada de tomate, pepino e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Grão com nabiças
	<i>Prato:</i>	Arroz de feijão (branco e vermelho) com legumes - salada de alface, couve roxa e rúcula
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

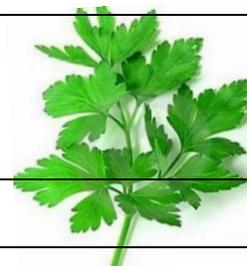
ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

05/02/2024 A 09/02/2024

25/03/2024 A 29/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Salada de grão com batata - ervilhas, cenoura, feijão verde e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Primavera (legumes)
	<i>Prato:</i>	Chili vegetariano (feijão vermelho e milho) com arroz - salada de alface, beterraba e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão com lombardo e cenoura
	<i>Prato:</i>	Caldeirada vegetariana (batata, tofu, pimento verde e vermelho, cenoura) aromatizada com coentros - salada de tomate, cenoura e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Brócolos
	<i>Prato:</i>	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e espinafres) e massa fusillis - salada de alface, couve roxa e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de ervilhas
	<i>Prato:</i>	Empadão de legumes (soja, cogumelos, cenoura, beringela e brócolos) com arroz - salada de tomate, cenoura e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – dia 09/02/2024 Pudim vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) - dia 29/03/2024



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

12/02/2024 A 16/02/2024

01/04/2024 A 05/04/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alho francês
	<i>Prato:</i>	Bolonhesa de soja e cogumelos, aromatizada com manjeriço, e esparguete - salada de alface, tomate e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de cenoura
	<i>Prato:</i>	Barrinhas vegetarianas no forno com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de cenoura, beterraba e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Agrião
	<i>Prato:</i>	Jardineira vegetariana (batata, grão, ervilhas, cenoura e feijão verde) - salada de tomate, couve roxa e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alface
	<i>Prato:</i>	Tofu fatiado com arroz de tomate - salada de alface, cenoura e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Espinafres
	<i>Prato:</i>	Salteado de legumes (pimento vermelho, curgete, espinafres, abóbora) com ervilhas e couscous - salada de tomate, couve roxa e agrião
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)