

COLÉGIO DO CASTANHEIRO
ALMOÇO – EMENTA VEGAN E SEM GLÚTEN

07 a 11 de abril | 2025

SEGUNDA

| | |
|------------------------|---|
| Sopa | Sopa de brócolos |
| Prato s/ glúten | Macarronada (com massa s/ glúten) de carne de porco com cenoura ^{3,6,12} |
| Prato Vegan | Hambúrguer vegetariano no forno + arroz branco ^{1,6,8,11,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Feijão verde cozido |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

TERÇA

| | |
|------------------------|---|
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e cenoura |
| Prato s/ glúten | Filetes de pescada assados com azeitonas + salada-russa ^{4,13} |
| Prato Vegan | Ervilhas estufadas com batata e cenoura aos cubos ¹² |
| Hortícolas | Salada Mista / Espinafres salteados |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUARTA

| | |
|------------------------|---|
| Sopa | Sopa de tomate com espinafres |
| Prato s/ glúten | Bife de frango à Pizzaiola (gratinado com molho de tomate e queijo ralado) + massa espiral (s/ glúten) ^{3,6,7} |
| Prato Vegan | Gratinado de legumes com nata vegetal e massa (s/ queijo) ^{1,6,10} |
| Hortícolas | Salada Mista / Couves-de-bruxelas assadas com paprika ^{1,9,10,12} |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUINTA

| | |
|------------------------|---|
| Sopa | Sopa primavera |
| Prato s/ glúten | Arroz de atum ^{4,12} |
| Prato Vegan | Arroz Mediterrânico ^{8,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Couve-flor e cenoura baby salteada |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

SEXTA

| | |
|------------------------|--|
| Sopa | Caldo verde (sem chouriço) |
| Prato s/ glúten | Tirinhas de porco estufadas simples c/ cogumelos + massa s/ glúten ¹² |
| Prato Vegan | Empadão vegan de soja e legumes (com bebida vegetal) ^{1,6,8,11,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Brócolos cozidos |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A bebida é água.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

ALMOÇO – EMENTA VEGAN E SEM GLÚTEN

14 a 18 de abril | 2025

SEGUNDA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Creme de abóbora e ervilhas ¹² |
| Prato s/ glúten | Filetes de pescada no forno + arroz de tomate ⁴ |
| Prato Vegan | Pataniscas de grão de bico + arroz de tomate ^{1,6,12,13} |
| Hortícolas | Salada Mista / Feijão-verde cozido |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

TERÇA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Creme de espinafres |
| Prato s/ glúten | Perna de porco assada com ananás + massa s/ glúten ^{3,6} |
| Prato Vegan | Salteado de legumes com ervilhas + massa cozida ^{1,6,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Brócolos cozidos |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUARTA

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Canja de frango com arroz |
| Sopa Vegan | Creme de legumes |
| Prato s/ glúten | Medalhões de pescada assados + batatas salteadas ⁴ |
| Prato Vegan | Salada de batata com legumes e feijão-frade ^{6,12,13} |
| Hortícolas | Salada Mista / Cenoura aos cubos e milho cozidos |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUINTA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Sopa de tomate com massinhas ^{1,6,10,12} |
| Sopa s/ glúten | Sopa de tomate |
| Prato s/ glúten | Frango estufado simples + arroz branco ^{10,12} |
| Prato Vegan | Soja aos cubos estufada + arroz branco ^{1,6,8,11,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Couve-flor cozida |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

SEXTA

Feriado – Sexta feira Santa

| |
|-----------------|
| Sopa |
| Prato s/ glúten |
| Prato Vegan |
| Hortícolas |
| Sobremesa |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A bebida é água.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

ALMOÇO – EMENTA VEGAN E SEM GLÚTEN

21 a 25 de abril | 2025

SEGUNDA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Creme de couve-flor com cenoura raspada |
| Prato s/ glúten | Bolonhesa de carne moída com esparguete s/ glúten ¹² |
| Prato Vegan | Bolonhesa de soja com esparguete cozido ^{1,6,8,11} |
| Hortícolas | Salada Mista / Feijão-verde cozido |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

TERÇA

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Creme de grão-de-bico com hortaliças |
| Prato s/ glúten | Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) e azeitonas ^{3,4,13} |
| Prato Vegan | Cuscus com legumes e feijão-preto ^{1,6,12,13} |
| Hortícolas | Salada Mista / Cogumelos salteados |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUARTA

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Caldo verde (sem chouriço) |
| Prato s/ glúten | Carne de porco estufada com legumes e macarrão (s/ glúten) ^{3,6,12} |
| Prato Vegan | Salada de grão-de-bico com salada-russa ^{6,12,13} |
| Hortícolas | Salada Mista / Curgete e cenoura às rodelas salteada |
| Sobremesa | Variada |

QUINTA

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Creme de abóbora e tomate |
| Prato s/ glúten | Filete assado com alho, limão + arroz de tomate ⁴ |
| Prato Vegan | Legumes salteados com quinoa ^{1,6} |
| Hortícolas | Salada Mista / Couves-de-bruxelas assadas com paprika ^{1,9,10,12} |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

SEXTA

Feriado – Dia da Liberdade

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | |
| Prato s/ glúten | |
| Prato Vegan | |
| Hortícolas | |
| Sobremesa | |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A bebida é água.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO ALMOÇO – EMENTA VEGAN

28 de abril a 02 de maio | 2025

SEGUNDA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato s/ glúten | Filetes de pescada assados + batatas salteadas ⁴ |
| Prato Vegan | Panadinhos de tofu no forno + arroz colorido ^{1,6,10,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Brócolos cozidos |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

TERÇA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Creme de alho-francês |
| Prato s/ glúten | Bife de vaca estufado + Massa espiral (s/ glúten) ^{3,6} |
| Prato Vegan | Hambúrguer de feijão-preto + esparguete cozido ^{1,6,12,13} |
| Hortícolas | Salada Mista / Legumes salteados |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUARTA

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Canja de frango com arroz |
| Sopa Vegan | Creme de legumes |
| Prato s/ glúten | Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, salsa e cebola) ^{3,4,13} |
| Prato Vegan | Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + Arroz de tomate ^{1,6,10,11} |
| Hortícolas | Salada Mista / Cenoura baby |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

QUINTA

Feriado – Dia do Trabalhador

| |
|-----------------|
| Sopa |
| Prato s/ glúten |
| Prato Vegan |
| Hortícolas |
| Sobremesa |

SEXTA

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Creme de feijão vermelho com abóbora |
| Prato s/ glúten | Abrótea assada com pimentos vermelhos e Batata assada ^{4,12} |
| Prato Vegan | Chilli de soja + arroz branco ^{1,6,8,11,12} |
| Hortícolas | Salada Mista / Espinafres salteados |
| Sobremesa | Fruta Fresca |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A bebida é água.