

COLÉGIO DO CASTANHEIRO
ALMOÇO – EMENTA VEGAN E SEM GLÚTEN

05 a 09 de maio | 2025

SEGUNDA

Sopa	Sopa de brócolos
Prato s/ glúten	Bife de vaca estufado + arroz de ervilhas ¹²
Prato Vegan	Hambúrguer vegetariano no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,8,11,12}
Hortícolas	Salada Mista / Cenoura baby cozida
Sobremesa	Fruta Fresca

TERÇA

Sopa	Sopa de grão-de-bico com cenoura e curgete ripados ^{6,12,13}
Prato s/ glúten	Salada de atum com batata cozida e legumes ⁴
Prato Vegan	Empadão (vegan) de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,6,10,11,12}
Hortícolas	Salada Mista / Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta Fresca

QUARTA

Sopa	Sopa de tomate com espinafres
Prato s/ glúten	Bife de porco à Regional + Arroz branco ^{9,10}
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	Caldo verde (sem chouriço)
Prato s/ glúten	Filete de abrótea no forno azeitonas + salada-russa ^{4,13}
Prato Vegan	Arroz Mediterrânico ^{8,12}
Hortícolas	Salada Mista / Couve-flor e cenoura baby salteada
Sobremesa	Fruta Fresca

SEXTA

Sopa	Sopa primavera
Prato s/ glúten	Bolonhesa de carne de vaca + esparguete s/ glúten ^{6,9,12}
Prato Vegan	Lasanha (vegan) de legumes ^{1,6,12}
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, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

12 a 16 de maio | 2025

SEGUNDA

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ¹²
Prato s/ glúten	Salada de massa (s/ glúten) com atum e legumes ⁴
Prato Vegan	Paella vegetariana de legumes ⁶
Hortícolas	Salada Mista / Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta Fresca

TERÇA

Sopa	Creme de curgete
Prato s/ glúten	Jardineira de porco (porco, legumes, batata) ¹²
Prato Vegan	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}
Hortícolas	Salada Mista / Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta Fresca

QUARTA

Sopa	Canja de frango com arroz
Sopa Vegan	Creme de legumes
Prato s/ glúten	Salmão assado simples + arroz de salsa ⁴
Prato Vegan	Croquetes de espinafres + arroz de salsa ^{1,6,8,9,10,11,12,13}
Hortícolas	Salada Mista / Cenoura aos cubos e milho cozidos
Sobremesa	Fruta Fresca

QUINTA

Sopa	Sopa de tomate
Prato s/ glúten	Frango estufado simples + massa s/ glúten ¹²
Prato Vegan	Salada de batata cozida com legumes e feijão-frade ^{6,12,13}
Hortícolas	Salada Mista / Couve-flor cozida
Sobremesa	Fruta Fresca

SEXTA

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas
Prato s/ glúten	Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4}
Prato Vegan	Batatas gratinadas c/ legumes e azeitonas (c/ nata vegetal e s/ queijo) ^{1,9,10,13}
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, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

19 a 23 de maio | 2025

SEGUNDA

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

TERÇA

Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres
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	Creme de abóbora com couves-de-bruxelas
Prato s/ glúten	Bife de vaca estufado + arroz branco ¹²
Prato Vegan	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) ^{6,12,13}
Hortícolas	Salada Mista / Curgete e cenoura às rodela salteada
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	Caldo verde (sem chouriço)
Prato s/ glúten	Filetes no forno com cebolada + batata assada ^{4,12}
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

Sopa	Juliana de legumes
Prato s/ glúten	Pernas de frango assadas + massa s/ glúten cozida ^{3,6,12}
Prato Vegan	Curgete recheada com legumes e lentilhas + massa cozida ^{1,6,10,11}
Hortícolas	Salada Mista / Cenoura e milho 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, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

27 a 30 de maio | 2025

SEGUNDA

Feriado

Sopa
Prato s/ glúten
Prato Vegan
Hortícolas
Sobremesa

TERÇA

Sopa Creme de legumes
Prato s/ glúten Chilli de carne de vaca + arroz branco ¹²
Prato Vegan Hambúrguer de feijão-preto + arroz branco ^{1,6,12,13}
Hortícolas Salada Mista / Legumes salteados
Sobremesa Fruta Fresca

QUARTA

Sopa Creme de ervilhas
Prato s/ glúten Peixe à posta estufado com batata estufada ^{4,12}
Prato Vegan Panadinhos de tofu no forno + massa ^{1,6,10,12}
Hortícolas Salada Mista / Espinafres salteados
Sobremesa Fruta Fresca

QUINTA

Sopa Canja de frango com arroz
Sopa Vegan Creme de legumes
Prato s/ glúten Omelete de cebola e salsa + arroz de cenoura ³
Prato Vegan Cuscuz com legumes e feijão preto ^{1,6,12,13}
Hortícolas Salada Mista / Couve-flor cozida
Sobremesa Fruta Fresca

SEXTA

Sopa Creme de feijão vermelho com abóbora
Prato s/ glúten Pá de porco estufada c/ cenoura baby + massa s/ glúten ^{6,7,12}
Prato Vegan Salteado de pimentos, cogumelos e ervilhas com massa penne ^{1,6,7}
Hortícolas Salada Mista / Cenoura baby cozida
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, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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.