

COLÉGIO DO CASTANHEIRO
ALMOÇO – EMENTA VEGAN E SEM GLÚTEN

02 a 06 de junho | 2025

SEGUNDA

Sopa	Sopa de brócolos
Prato s/ glúten	Esparguete à bolonhesa (c/ massa s/ glúten) 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 hortaliça
Prato s/ glúten	Filetes de pescada assados com pimentos + salada-russa ⁴
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	Caldo verde (sem chouriço)
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	Primavera
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

11 a 13 de junho | 2025

SEGUNDA

| Feriado – Dia dos Açores

Sopa
Prato s/ glúten
Prato Vegan
Hortícolas
Sobremesa

TERÇA

| Feriado – Dia de Portugal

Sopa
Prato s/ glúten
Prato Vegan
Hortícolas
Sobremesa

QUARTA

Sopa
Prato s/ glúten
Prato Vegan
Hortícolas
Sobremesa

Abóbora com ervilhas
Red fish assado + arroz de tomate ⁴
Salada de batata com legumes e feijão-frade ^{6,12,13}
Salada Mista / Cenoura aos cubos e milho cozidos
Fruta Fresca

QUINTA

Sopa
Sopa s/ glúten
Prato s/ glúten

Sopa de tomate com massinhas ^{1,6,10,12}
Sopa de tomate
Carne de vaca cozida com batata, cenoura e repolho ¹²

Prato Vegan
Hortícolas
Sobremesa

Croquetes de espinafres + massa espiral ^{1,6,8,9,10,11,12,13}
Salada Mista / Couve-flor cozida
Fruta Fresca

SEXTA

Sopa
Prato s/ glúten
Prato Vegan
Hortícolas
Sobremesa

Creme de feijão-branco com legumes
Salada russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴
Bolonesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}
Salada Mista / Brócolos cozidos
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 rijã, 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

16 a 20 de junho | 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 de ervilha + esparguete cozido ^{1,6}
Hortícolas	Salada Mista / Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta Fresca

TERÇA

Sopa	Creme de grão-de-bico com hortaliças
Prato s/ glúten	Salada de massa s/ glúten com atum, feijão-frade, legumes e ovo raspado ^{3,4}
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 + arroz branco ¹²
Prato Vegan	Salada de grão-de-bico com salada-russa ^{6,12,13}
Hortícolas	Salada Mista / Curgete e cenoura às rodela salteada
Sobremesa	Variada

QUINTA

| **Feriado - Dia do corpo de Deus**

Sopa	
Prato s/ glúten	
Prato Vegan	
Hortícolas	
Sobremesa	

SEXTA

Sopa	Juliana de legues
Prato s/ glúten	Frango estufado à Camponesa + massa s/ glúten ¹²
Prato Vegan	Legumes salteados com quinoa ^{1,6}
Hortícolas	Salada Mista / Cenoura aos cubos 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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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

23 a 27 de junho | 2025

SEGUNDA

Sopa	Creme de cenoura
Prato s/ glúten	Filetes de pescada assados + arroz colorido 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 porco estufado + Massa (s/ glúten) ^{3,6}
Prato Vegan	Hambúrguer de feijão-preto + massa farfalle cozida ^{1,6,12,13}
Hortícolas	Salada Mista / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta Fresca

QUARTA

Sopa	Ervilha
Prato s/ glúten	Salada de atum com batatas e legumes ⁴
Prato Vegan	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + puré de batata ^{1,6,10,11}
Hortícolas	Salada Mista / Cogumelos salteados
Sobremesa	Fruta Fresca

QUINTA

Sopa	Creme de feijão-vermelho e abóbora aos cubos
Prato s/ glúten	Coxas de frango assadas com azeitonas + batata assada ^{12,13}
Prato Vegan	Croquetes de espinafres + arroz de cenoura ^{1,6,8,9,10,11,12,13}
Hortícolas	Salada Mista / Macedónia cozida

SEXTA

Sopa	Canja de frango com arroz
Sopa Vegan	Creme de legumes
Prato s/ glúten	Filetes de pescada assados + arroz de legumes ⁴
Prato Vegan	Chilli de soja + arroz ^{1,6,8,11,12}
Hortícolas	Salada Mista / Legumes assados
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

30 de junho a 04 de julho | 2025

SEGUNDA

Sopa	Sopa de brócolos
Prato s/ glúten	Pescada no forno + batata cozida ⁴
Prato Vegan	Hambúrguer vegetariano no forno + arroz de milho ^{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	Perna de porco assada + massa s/ glúten ¹²
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	Abrótea estufada com cebola, tomate, pimentos vermelhos e batata estufada ⁴
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	Frango assado simples + arroz colorido ¹²
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	Salada de paloco com batata cozida ⁴
Prato Vegan	Strogonoff de seitan (c/ nata vegetal) + arroz branco ^{1,6}
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.