



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2025/2026  
PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

01/09/2025 A 05/09/2025  
20/10/2025 A 24/10/2025  
08/12/2025 A 12/12/2025  
26/01/2026 A 30/01/2026  
16/03/2026 A 20/03/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Juliana
	<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>	Creme de alface com coentros
	<i>Prato:</i>	Feijão vermelho estufado com legumes (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>	Grão com espinafres
	<i>Prato:</i>	Almondegas de proteína vegetal, 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>	Creme de alho francês e cenoura
	<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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

08/09/2025 A 12/09/2025

27/10/2025 A 31/10/2025

15/12/2025 A 19/12/2025

02/02/2026 A 06/02/2026

23/03/2026 A 27/03/2026



<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>	Creme de legumes (primavera)
	<i>Prato:</i>	Salada de grão, abóbora e batata assada, 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>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Hambúrguer de proteína vegetal no forno com cebolada e esparguete - 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>	Creme de agrião com cenoura
	<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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

15/09/2025 A 19/09/2025

03/11/2025 A 07/11/2025

22/12/2025 A 26/12/2025

09/02/2026 A 13/02/2026

30/03/2026 A 03/04/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de beterraba
	<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>	Lentilhas
	<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>	Creme de espinafres com coentros
	<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>	Brócolos
	<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>	Couve coração, abóbora e cenoura
	<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)

Elaborado: ESA

Data: 20.06.2011

Aprovado: CDE

Data: 20.06.2011

Rubrica:

RSA 40.00

Pág. 3-7



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2025/2026  
PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

22/09/2025 A 26/09/2025  
10/11/2025 A 14/11/2025  
29/12/2025 A 02/01/2026  
16/02/2026 A 20/02/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Couve flor
	<i>Prato:</i>	Hambúrguer de proteína vegetal 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>	Creme de chuchu e coentros
	<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>	Feijão com lombardo e cenoura
	<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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

29/09/2025 A 03/10/2025

17/11/2025 A 21/11/2025

05/01/2026 A 09/01/2026

23/02/2026 A 27/02/2026



<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 tomate
	<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, macarrão, cenoura, brócolos, couve lombarda)
	<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>	Grão com nabiças
	<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 massa fusillis - 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>	Creme de alho francês e cenoura
	<i>Prato:</i>	Arroz de feijão (branco e vermelho) com legumes (pimento vermelho e abóbora) - 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: 2025/2026  
PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

06/10/2025 A 10/10/2025  
24/11/2025 A 28/11/2025  
12/01/2026 A 16/01/2026  
02/03/2026 A 06/03/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de legumes (primavera)
	<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>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate e milho) com macarronete - 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>	Creme de ervilhas
	<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 esparguete - 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>	Feijão com lombardo e cenoura
	<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) – 10/10/2025 e 16/01/2026 Pudim vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – 28/11/2025 e 06/03/2026



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

ANO LETIVO: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 1º e 2º

### SEMANAS:

13/10/2025 A 17/10/2025

01/12/2025 A 05/12/2025

19/01/2026 A 23/01/2026

09/03/2026 A 13/03/2026



<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 manjerição, e macarronete - 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 alface, 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 massa cotovelos - salada de tomate, 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>	Creme de espinafres
	<i>Prato:</i>	Salteado de legumes (pimento vermelho, curgete, espinafres, abóbora) com ervilhas e couscous - salada de alface, couve roxa e agrião
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)