



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

<b>ANO LETIVO:</b> 2025/2026 <b>PERÍODO(S) LETIVO(S):</b> 1º e 2º	<b>SEMANAS:</b> <b>01/09/2025 A 05/09/2025</b> <b>20/10/2025 A 24/10/2025</b> <b>08/12/2025 A 12/12/2025</b> <b>26/01/2026 A 30/01/2026</b> <b>16/03/2026 A 20/03/2026</b>	
<b>Dia da semana</b>	<b>Composição da Refeição</b>	
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Juliana
	<b>Prato:</b>	Tofu estufado com fusillis de legumes - salada de alface, cenoura e milho
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de alface com coentros
	<b>Prato:</b>	Feijão vermelho estufado com legumes (couve e pimento) e batata - cenoura, brócolos e couve flor
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Grão com espinafres
	<b>Prato:</b>	Almondegas de proteína vegetal, aromatizadas com alecrim, com cebolada e arroz - salada de alface, tomate e pepino
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de alho francês e cenoura
	<b>Prato:</b>	Massada de feijão manteiga com legumes (abóbora e espinafres) - salada de cenoura, beterraba e milho
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Nabiças
	<b>Prato:</b>	Nuggets vegetarianos no forno com arroz de cenoura e ervilhas - salada de alface, tomate e couve roxa
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)

Elaborado: ESA Data: 20.06.2011	Aprovado: CDE Data: 20.06.2011	Rubrica:	RSA 40.00
			Pág. 1-7

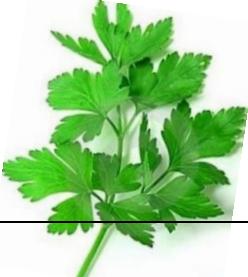


MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

<b>ANO LETIVO:</b> 2025/2026 <b>PERÍODO(S) LETIVO(S):</b> 1º e 2º		<b>SEMANAS:</b> 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><b>Dia da semana</b></i>	<i><b>Composição da Refeição</b></i>		
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Feijão-verde	
	<b>Prato:</b>	Lasanha de legumes (cenoura, ervilhas, pimento, curgete e espinafres) - salada de alface, cenoura e pepino	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Feijão com abóbora e cotovelinhos	
	<b>Prato:</b>	Seitan com natas de soja e legumes (cogumelos e alho francês) e arroz - salada de tomate, couve roxa e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de legumes (primavera)	
	<b>Prato:</b>	Salada de grão, abóbora e batata assada, aromatizada com salsa - salada de alface, cenoura e agrião	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Caldo verde	
	<b>Prato:</b>	Hambúrguer de proteína vegetal no forno com cebolada e esparguete - salada de tomate, beterraba e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de agrião com cenoura	
	<b>Prato:</b>	Tofu panado com arroz de feijão - salada de alface, cenoura e couve roxa	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	

Elaborado: ESA	Aprovado: CDE	Rubrica:	RSA 40.00
Data: 20.06.2011	Data: 20.06.2011		Pág. 2-7



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

<b>ANO LETIVO:</b> 2025/2026 <b>PERÍODO(S) LETIVO(S):</b> 1º e 2º	<b>SEMANAS:</b> 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
<b>Dia da semana</b>	<b>Composição da Refeição</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de beterraba <b>Prato:</b> Caril de grão com arroz - salada de pepino, cenoura e milho <b>Pão:</b> Pão de mistura <b>Bebida:</b> Água <b>Sobremesa:</b> Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Lentilhas <b>Prato:</b> Massada de feijão branco com legumes (cenoura, brócolos e lombardo) - salada de alface, tomate e couve roxa <b>Pão:</b> Pão de mistura <b>Bebida:</b> Água <b>Sobremesa:</b> Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres com coentros <b>Prato:</b> Seitan assado no forno, aromatizado com tomilho, e batata assada - salada de cenoura, pepino e milho <b>Pão:</b> Pão de mistura <b>Bebida:</b> Água <b>Sobremesa:</b> Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Arroz à valenciana vegetariano (feijão vermelho, ervilhas, curgete e pimento vermelho) - salada de alface, tomate e couve roxa <b>Pão:</b> Pão de mistura <b>Bebida:</b> Água <b>Sobremesa:</b> Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Couve coração, abóbora e cenoura <b>Prato:</b> Soja estufada com legumes (cenoura, alho francês e cogumelos) e lacinhos de legumes - salada de cenoura, pepino e rúcula <b>Pão:</b> Pão de mistura <b>Bebida:</b> Água <b>Sobremesa:</b> 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

<b>ANO LETIVO:</b> 2025/2026 <b>PERÍODO(S) LETIVO(S):</b> 1º e 2º		<b>SEMANAS:</b> 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	
<b>Dia da semana</b>	<b>Composição da Refeição</b>		
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Couve flor	
	<b>Prato:</b>	Hambúrguer de proteína vegetal no forno com arroz de ervilhas - salada de alface, tomate e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de abóbora com cotovelinhos e hortelã	
	<b>Prato:</b>	Salada de feijão frade com batata-cenoura, feijão verde e brócolos	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Alho francês	
	<b>Prato:</b>	Tofu estufado aos cubinhos com legumes (abóbora, espinafres e curgete), aromatizado com hortelã, e esparguete - salada de alface, tomate e couve roxa	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de chuchu e coentros	
	<b>Prato:</b>	Feijoada de feijão preto com arroz de cenoura - salada de pepino, beterraba e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Feijão com lombardo e cenoura	
	<b>Prato:</b>	Seitan de cebolada com batata assada - salada de alface, tomate e couve roxa	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	

Elaborado: ESA Data: 20.06.2011	Aprovado: CDE Data: 20.06.2011	Rubrica:	RSA 40.00 Pág. 4-7
------------------------------------	-----------------------------------	----------	-----------------------



MUNICÍPIO DO MONTIJO

CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

<b>ANO LETIVO:</b> 2025/2026 <b>PERÍODO(S) LETIVO(S):</b> 1º e 2º		<b>SEMANAS:</b> 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
<b>Dia da semana</b>		<b>Composição da Refeição</b>
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de curgete com cenoura às rodelas
	<b>Prato:</b>	Pataniscas de alho francês com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de alface, cenoura e tomate
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Espinafres
	<b>Prato:</b>	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, brócolos, couve lombarda)
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Grão com nabiças
	<b>Prato:</b>	Lentilhas à Gomes de Sá com batata e azeitonas - salada de alface, cenoura e couve roxa
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Agrião
	<b>Prato:</b>	Feijão catarino estufado com legumes (cenoura e espinafres), aromatizados com cebolinho, e massa fusillis - salada de tomate, pepino e milho
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de alho francês e cenoura
	<b>Prato:</b>	Arroz de feijão (branco e vermelho) com legumes (pimento vermelho e abóbora) - salada de alface, couve roxa e rúcula
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)

Elaborado: ESA Data: 20.06.2011	Aprovado: CDE Data: 20.06.2011	Rubrica:	RSA 40.00 Pág. 5-7
------------------------------------	-----------------------------------	----------	-----------------------



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

# IMPRESSO / REGISTO

## PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA VEGETARIANA

<b>ANO LETIVO:</b> 2025/2026 <b>PERÍODO(S) LETIVO(S):</b> 1º e 2º		<b>SEMANAS:</b> <b>06/10/2025 A 10/10/2025</b> <b>24/11/2025 A 28/11/2025</b> <b>12/01/2026 A 16/01/2026</b> <b>02/03/2026 A 06/03/2026</b>	
<b>Dia da semana</b>	<b>Composição da Refeição</b>		
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de legumes (primavera)	
	<b>Prato:</b>	Salada de grão com batata - ervilhas, cenoura, feijão verde e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Caldo verde	
	<b>Prato:</b>	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate e milho) com macarronete - salada de alface, beterraba e couve roxa	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas	
	<b>Prato:</b>	Caldeirada vegetariana (batata, tofu, pimento verde e vermelho, cenoura) aromatizada com coentros - salada de tomate, cenoura e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Brócolos	
	<b>Prato:</b>	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e espinafres) e esparguete - salada de alface, couve roxa e pepino	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Feijão com lombardo e cenoura	
	<b>Prato:</b>	Empadão de legumes (soja, cogumelos, cenoura, beringela e brócolos) com arroz - salada de tomate, cenoura e milho	
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura	
	<b>Bebida:</b>	Água	
	<b>Sobremesa:</b>	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	

Elaborado: ESA	Aprovado: CDE	Rubrica:	RSA 40.00
Data: 20.06.2011	Data: 20.06.2011		Pág. 6-7



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: <b>13/10/2025 A 17/10/2025</b> <b>01/12/2025 A 05/12/2025</b> <b>19/01/2026 A 23/01/2026</b> <b>09/03/2026 A 13/03/2026</b>
<b>Dia da semana</b>		<b>Composição da Refeição</b>
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Alho francês
	<b>Prato:</b>	Bolonhesa de soja e cogumelos, aromatizada com manjericão, e macarronete - salada de alface, tomate e milho
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato:</b>	Barrinhas vegetarianas no forno com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de cenoura, beterraba e pepino
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Agrião
	<b>Prato:</b>	Jardineira vegetariana (batata, grão, ervilhas, cenoura e feijão verde) - salada de alface, couve roxa e milho
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Alface
	<b>Prato:</b>	Tofu fatiado com massa cotovelos - salada de tomate, cenoura e pepino
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa:</b>	Creme de espinafres
	<b>Prato:</b>	Salteado de legumes (pimento vermelho, curgete, espinafres, abóbora) com ervilhas e couscous - salada de alface, couve roxa e agrião
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura
	<b>Bebida:</b>	Água
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (3 variedades à escolha)

Elaborado: ESA Data: 20.06.2011	Aprovado: CDE Data: 20.06.2011	Rubrica:	RSA 40.00
			Pág. 7-7