



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): 3º

SEMANAS:

13/04/2026 A 17/04/2026

01/06/2026 A 05/06/2026

20/07/2026 A 24/07/2026



<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>	Crema 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, 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>	Crema 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): 3º

SEMANAS:

20/04/2026 A 24/04/2026

08/06/2026 A 12/06/2026

27/07/2026 A 31/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão-verde
	<i>Prato:</i>	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento, curgete) e massa fusillis - 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>	Arroz de seitan com curgete - 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): 3º

SEMANAS:

27/04/2026 A 01/05/2026

15/06/2026 A 19/06/2026



<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, 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)



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): 3º

SEMANAS:

04/05/2026 A 08/05/2026

22/06/2026 A 26/06/2026



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

SEMANAS:

11/05/2026 A 15/05/2026

29/06/2026 A 03/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de curgete com cenoura às rodela
	<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), aromatizado 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): 3º

SEMANAS:

18/05/2026 A 22/05/2026

06/07/2026 A 10/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	Sopa:	Creme de legumes (primavera)
	Prato:	Salada de grão com batata - ervilhas, cenoura, feijão verde e milho
	Pão:	Pão de mistura
	Bebida:	Água
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate e milho) com arroz - salada de alface, beterraba e couve roxa
	Pão:	Pão de mistura
	Bebida:	Água
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Caldeirada vegetariana (batata, tofu, pimento verde e vermelho, cenoura) aromatizada com coentros - salada de tomate, cenoura e milho
	Pão:	Pão de mistura
	Bebida:	Água
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e espinafres) e esparguete - salada de alface, couve roxa e pepino
	Pão:	Pão de mistura
	Bebida:	Água
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	Sopa:	Feijão com lombardo e cenoura
	Prato:	Empadão de legumes (soja, cogumelos, cenoura, beringela e brócolos) com arroz - salada de tomate, cenoura e milho
	Pão:	Pão de mistura
	Bebida:	Água
	Sobremesa:	Gelado vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – 22/05/2026 Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – 10/07/2026



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): 3º

SEMANAS:

25/05/2026 A 29/05/2026

13/07/2026 A 17/07/2026



<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 (grão, ervilhas, cenoura e feijão verde) - 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)
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)