



Plano de Ementas

Semana 1

Segunda-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de couve lombarda Arroz de atum ao natural com ovo cozido ^{3,4} e macedônia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde, milho) ^{12,13} + salada de tomate ¹² Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da Tarde	logurte natural ⁷ + flocos de aveia ^{1,6,8,11} + pão de centeio (opcional) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz ou pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Terça-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de alho francês Rancho de frango com macarronete riscado, cenoura, couve branca, couve portuguesa e grão de bico ^{1,3} Fruta da época*, pera, laranja
	Lanche da Tarde	Leite ⁷ + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho ou pão de água ¹
Quarta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de espinafres Caldeirada de peixe (perca, pescada, batata) ⁴ com tomate, couve branca e brócolos Fruta da época*, laranja, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com mel***
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais ^{1,7,6,11} ou pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quinta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de nabijas Vitela estufada com massa esparguete, cenoura, penca e ervilhas ^{1,3} Fruta da época*, banana, pera
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho ou pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sexta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Creme de lentilhas Salmão no forno ⁴ com arroz branco + salada (couve roxa, rúcula, cenoura) ¹² Fruta da época*, pera, maçã ou leite creme ^{3,7}
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana+ 2 tostas integrais ^{1,7,6,11} ou pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Manuela Silva

Nutricionista

2885N

NOTA: A sua refeição contém, no caso dos números assinalados a vermelho, ou pode conter, no caso dos números assinalados a amarelo, as seguintes substâncias ou produtos seus derivados: ¹Cereais; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de Enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

O predefinido no presente plano de ementas aplica-se a todos discentes com idade superior a 2 anos e sem qualquer condição clínica impeditiva. No que afeta aos restantes, as refeições fornecidas serão adaptadas em prol das suas necessidades específicas serem supridas.

É disponibilizado diariamente pão de mistura à refeição almoço, sendo a quantidade recomendada para alunos da Creche e Jardim de Infância o equivalente a meia unidade.

* A Fruta da época deverá variar conforme a sazonalidade.

** Porção disponível apenas para discentes com mais de 2 anos de idade.

*** Mel apenas para crianças com mais de 12 meses de idade.