



Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 1

Segunda-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Sopa de couve lombarda Ovos mexidos ^{3,7} com arroz de macedónia de legumes ^{12,13} (cenoura, ervilhas, feijão verde, milho) + 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
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Sopa de alho francês Rancho de soja com macarronete riscado, cenoura, couve branca, couve portuguesa e grão de bico ^{1,3,5,6,8,11} 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
Quarta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Almoço	Sopa de espinafres Cogumelos e courgette salteados com amaranto ¹¹ e ervilhas + salada (tomate, alface, rúcula) ¹² 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}
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de nabiças Massa esparguete estufada com misto de feijões (branco, vermelho, catarino) ^{1,3} , cenoura, penca e brócolos 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
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Creme de lentilhas Strogonoff de legumes (cogumelos, lentilhas e milho) ⁷ 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}

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 do 1º Ciclo o equivalente a meia unidade e para alunos do 2º/3º Ciclo, uma 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.