



Plano de Ementas

Semana 4

| | | |
|---------------|------------------|--|
| Segunda-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,8,11,12} com queijo fresco ⁷ |
| | Almoço | Sopa de couve coração <i>Strogonoff de frango com cogumelos</i> e arroz branco + salada (alface, beterraba, cebola, pepino) ¹² Fruta da época*, pera, maçã |
| | Lanche da Tarde | logurte natural ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,8,11,12} com compota |
| | Reforço da Tarde | Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais ^{1,6,7,11} |
| Terça-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷ |
| | Almoço | Sopa de favas Pescada cozida com grelos cozidos e batatas cozidas ⁴ + salada (tomate, rúcula, cebola) ¹² Fruta da época*, pera, laranja |
| | Lanche da Tarde | Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷ |
| | Reforço da Tarde | Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz |
| Quarta-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷ |
| | Almoço | Sopa de alho francês Arroz chinês (ovos mexidos, ervilhas e cenoura) ^{3,7} + salada (beterraba, alface, couve branca) ¹² Fruta da época*, pera, maçã |
| | Lanche da tarde | logurte natural ⁷ + cereais <i>corn flakes</i> ^{1,8} com maçã, pera ou banana |
| | Reforço da tarde | Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho |
| Quinta-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana+ pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷ |
| | Almoço | Sopa de feijão vermelho Perú grelhado com massa esparguete ^{1,3} + salada (rúcula, couve branca, cenoura) ¹² Fruta da época*, pera, banana |
| | Lanche da tarde | Leite ⁷ + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵ |
| | Reforço da tarde | Maçã, pera ou banana+ 2 tostas integrais ^{1,6,7,11} |
| Sexta-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com mel |
| | Almoço | Sopa juliana Filetes de Bacalhau no forno com arroz integral ^{1,3,4} + salada (couve roxa, alface, tomate) ¹² Fruta da época*, maçã, laranja |
| | 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 tortilhas de arroz |

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.