



## Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

### Semana 5

Segunda-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com queijo fresco <sup>7</sup>
	Almoço	Sopa de grão de bico Couscous vegetariano (soja <sup>1,5,6,8,11</sup> , cebola, cenoura, espinafres) com sementes de girassol <sup>1,6,8,11</sup> e uvas passas <sup>6,11</sup> ** + salada (couve roxa, couve branca) <sup>12</sup> Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da Tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga de amendoim <sup>5</sup>
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com mel***
	Almoço	Creme de abóbora Jardineira de cogumelos e ovo <sup>3,12</sup> (batata, ervilhas, cenoura) + salada (alface, agrião, pepino) <sup>12</sup> Fruta da época*, maçã, laranja
	Lanche da Tarde	Leite <sup>7</sup> + pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com queijo fresco <sup>7</sup>
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho
Quarta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão integral <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com queijo flamengo <sup>7</sup>
	Almoço	Sopa de couve coração Arroz de brócolos com feijão frade e cebola + legumes cozidos (tomate, couve branca, brócolos) Fruta da época*, pera ou maçã
	Lanche da tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão integral <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com compota
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais <sup>1,6,7,11</sup>
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de água <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga <sup>7</sup>
	Almoço	Creme de lentilhas Omelete de cebola <sup>3</sup> com massa lacinhos cozidos <sup>1,3</sup> + salada (alface, agrião, beterraba) <sup>12</sup> Fruta da época*, banana, maçã
	Lanche da tarde	Leite <sup>7</sup> + pão de água <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com queijo flamengo <sup>7</sup>
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga de amendoim <sup>5</sup>
	Almoço	Sopa de couve roxa Courgette no forno gratinado com queijo <i>mozzarella</i> <sup>7</sup> com batata cozida + salada (couve branca, cenoura, couve roxa) <sup>12</sup> Fruta da época*, laranja, pera
	Lanche da tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga <sup>7</sup>
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho

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: <sup>1</sup>Cereais; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de Enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.

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.