



Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 7

| | | |
|---------------|------------------|---|
| 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 flor Feijoada (feijão vermelho, brócolos, couve portuguesa, cenoura) com arroz branco Fruta da época* maçã, pera |
| | Lanche da Tarde | logurte natural ⁷ + flocos de aveia ^{1,6,8,11} + mel ^{***} + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} (opcional) |
| | Reforço da Tarde | Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais ^{1,7,6,11} |
| Terça-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷ |
| | Almoço | Sopa de feijão catarino e couve lombarda Esparguete à bolonhesa de tofu ^{1,3,6,12} + salada (pepino, tomate, agrião) 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 milho ¹ |
| Quarta-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷ |
| | Almoço | Creme de lentilhas Arroz de tomate com ovo escalfado ³ + salada (couve branca, couve roxa, cenoura) ¹² Fruta da época*, maçã, laranja |
| | Lanche da tarde | logurte natural ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com compota |
| | Reforço da tarde | Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz |
| Quinta-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷ |
| | Almoço | Sopa de grão de bico Tofu estufado com cogumelos ⁶ e massa lacinhos cozida ^{1,3} + salada (alface, tomate, pepino) ¹² Fruta da época*, pera, banana |
| | Lanche da tarde | Leite ⁷ + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷ |
| | Reforço da tarde | Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais ^{1,7,6,11} |
| Sexta-feira | Lanche da manhã | Maçã, pera ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷ |
| | Almoço | Creme de abóbora Cogumelos recheados com queijo flamengo ralado ⁷ e arroz integral + salada (agrião, cenoura, beterraba) ¹² Fruta da época*, pera, maçã ou gelatina vegetal ¹² |
| | 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 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: 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.