



## Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

### Semana 2

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 couve flor Massada cotovelo de lentilhas e abóbora <sup>1,3,12</sup> + legumes cozidos (couve branca, cenoura, couve coração) Fruta da época*, pera, maçã
	Lanche da Tarde	logurte natural <sup>7</sup> + cereais <i>corn flakes</i> <sup>1,8</sup> com <i>muesli</i> <sup>1,5,6,7,8,11,12</sup>
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana+ 2 tortilhas de milho
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com queijo flamengo <sup>7</sup>
	Almoço	Sopa de grão de bico Tofu <sup>6</sup> grelhado com arroz de cenoura + salada (tomate, alface, cebola, beterraba) <sup>12</sup> Fruta da época*, pera, 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 tostas integrais <sup>1,6,7,11</sup>
Quarta-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	Sopa de brócolos Massa tricolor com grão de bico, espinafres cozidos <sup>1,3</sup> e ovo cozido <sup>3</sup> + salada (couve branca, couve roxa) <sup>12</sup> Fruta da época*, laranja, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão de água <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com compota
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com queijo flamengo <sup>7</sup>
	Almoço	Crema de abóbora Tofu estufado com cogumelos <sup>6</sup> e batata cozida + legumes cozidos (ervilhas, couve flor, espinafres, couve coração) Fruta da época*, banana, pera
	Lanche da tarde	Leite <sup>7</sup> + pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> mel <sup>***</sup>
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão integral <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga de amendoim <sup>5</sup>
	Almoço	Sopa juliana Feijoada (feijão branco) <sup>12</sup> com arroz branco + legumes cozidos (cenoura, brócolos, couve portuguesa) Fruta da época*, pera, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão integral <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga <sup>7</sup>
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais <sup>1,6,7,11</sup>

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.