



Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 2

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

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.