



Plano de Ementas

Semana 4

Segunda-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,8,11,12}
	Almoço	Sopa de couve coração Strogonoff de frango com cogumelos ⁷ e arroz branco + salada (alface, beterraba, cebola, pepino) 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} ou pão de mistura ^{1,3,5,6,8,11,12}
Terça-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de favas Açorda de pescada ^{1,4} + salada (tomate, rúcula, cebola) 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 ou pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quarta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	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 ou pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quinta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	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 queijo flamengo ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana+ 2 tostas integrais ^{1,6,7,11} ou pão de água ¹
Sexta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	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 ou pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

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 da Creche e Jardim de Infância o equivalente a meia 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.