



Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 4

Segunda-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Sopa de couve coração Strogonoff de tofu e ervilhas com arroz branco ^{6,7} + salada (alface, beterraba, cebola, pepino) ¹² 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}
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de favas Tortilha de legumes (batata, ovo, queijo <i>mozzarella</i> , grelos e cenoura) ^{3,7} + salada (tomate, rúcula, cebola) 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 arroz
Quarta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	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
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de feijão vermelho Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,5,3,6,8,11,12} + 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 manteiga de amendoim ⁵
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana+ 2 tostas integrais ^{1,6,7,11}
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com mel
	Almoço	Sopa juliana Beringela recheada (tofu, cebola, cenoura) ⁶ com arroz integral + salada (alface, tomate, couve roxa) 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

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.