



Plano de Ementa Ovolactovegetariano

Semana 8

Segunda-	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Sopa de espinafres Salada de quinoa ^{1,6,8,11} (quinoa, ovo, ervilhas, cenoura, milho, brócolos) ³ Fruta da época*, maçã, laranja
	Lanche da Tarde	logurte natural ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com mel ^{***}
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais ^{1,7,6,11}
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Sopa de couve portuguesa Lacinhos vegetarianos (soja, espinafres, cenoura e milho) ^{1,3,5,6,8,11} com sementes de girassol ^{1,6,8,11} e uvas passas ^{6,11**} + salada (alface, couve roxa, couve branca) ¹² Fruta da época*, pera, maçã
	Lanche da Tarde	Leite ⁷ + pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de arroz ¹
Quarta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de couve flor Feijoada vegetariana (feijão vermelho, brócolos, couve coração, cenoura) ¹² com arroz branco Fruta da época*, laranja, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com compota
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho ¹
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} manteiga ⁷
	Almoço	Sopa de brócolos e grão de bico Cogumelos salteados com grão de bico, cenoura e batata cozidos + legumes cozidos (cenoura, couve branca, grelos) Fruta da época*, banana, pera
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{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 integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Creme de abóbora Ovos mexidos ^{3,7} com lentilhas, cenoura e arroz de tomate + salada (rúcula, tomate, beterraba) ¹² 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 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.