



# Plano de Ementas

## Semana 3

Segunda-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de água <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
	Almoço	Sopa de espinafres Massa <i>fusilli</i> <sup>1,3</sup> cozida com atum, feijão verde e milho salteados <sup>4</sup> + salada (tomate, alface) Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da Tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão de água <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com manteiga de amendoim <sup>5</sup>
	Reforço da Tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho ou pão de água <sup>1</sup>
Terça-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão integral <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
	Almoço	Sopa de alho francês Arroz de frango com cenoura e ervilhas + salada (agrião, cebola, couve roxa) Fruta da época*, pera e laranja
	Lanche da Tarde	Leite <sup>7</sup> + pão integral <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> ou pão integral <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Quarta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
	Almoço	Sopa de feijão branco Bacalhau à Colégio do Forte (bacalhau, batata, cenoura, brócolos, cebola, molho bechamel caseiro) <sup>1,4,7</sup> + salada (alface, tomate, pepino) Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da tarde	logurte natural <sup>7</sup> + flocos de aveia <sup>1,6,8,11</sup> + maçã, pera ou banana e mel*** + pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> (opcional)
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana+ 2 tortilhas de arroz ou pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Quinta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
	Almoço	Creme de couve flor Almôndegas de vitela estufada com massa macarronete riscado <sup>1,3</sup> + salada (agrião, beterraba, couve branca) Fruta da época*, laranja, banana
	Lanche da tarde	Leite <sup>7</sup> + pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> com compota
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho ou pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sexta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
	Almoço	Sopa de couve lombarda com grão de bico Pescada estufada <sup>4,12</sup> com espinafres e arroz branco + legumes cozidos ( <i>courgette</i> , couve coração, cenoura) Fruta da época*, pera, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural <sup>7</sup> + pão de centeio <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> ou pão de centeio <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</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 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.