



Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 3

Segunda-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de água ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Sopa de espinafres Massa <i>fusilli</i> ^{1,3} cozida com lentilhas, cogumelos, feijão verde e milho salteados ¹² + salada (tomate, alface) ¹² Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da Tarde	logurte natural 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 tortilhas de milho
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Almoço	Sopa de alho francês Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,5,6,8,11} + salada (agrião, cebola, couve roxa) ¹² Fruta da época*, pera e 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 tostas integrais ^{1,6,7,11}
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 feijão branco Legumes (cenoura, brócolos, molho bechamel caseiro, queijo <i>mozzarella</i>) ^{1,7} no forno com batata cozida + salada (alface, tomate, pepino) ¹² Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + flocos de aveia ^{1,6,8,11} + maçã, pera ou banana e mel*** + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} (opcional)
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana+ 2 tortilhas de arroz
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Creme de couve flor Massa macarronete riscado estufada com misto de feijões cozidos (branco, vermelho) ^{1,3} + salada (agrião, beterraba, couve branca) ¹² Fruta da época*, laranja, banana
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com compota
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tortilhas de milho
Sexta-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 grão de bico e couve lombarda <i>Ratatui</i> à Colégio do Forte (cebola, tomate, pimento verde e vermelho, <i>courgette</i> , espinafres, cogumelos e ovo cozido) ³ com arroz branco Fruta da época*, pera, maçã
	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 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.