

Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 1

Segunda-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Sopa de couve-lombarda Ovos cozidos ³ com arroz de legumes ^{12,13} (cenoura, ervilhas, milho) + salada (alface, tomate, cebola) ¹² Fruta da época*, maçã, pera
	Lanche da Tarde	logurte natural ⁷ + cereais cornflakes ^{1,8}
	Reforço da Tarde	Maçã, pêra ou banana + 2 tortilhas de arroz/pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Terça-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Sopa de alho francês Rancho de soja e grão-de-bico com macarronete riscado ^{1,3,5,6,8,11} + hortícolas cozidos (cenoura, couve branca, couve portuguesa) Fruta da época*, pêra, laranja
	Lanche da Tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Reforço da Tarde	Maçã, pêra ou banana + 2 tostas integrais ^{1,6,7,11} /pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quarta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Almoço	Sopa de espinafres Arroz branco com feijão preto e ovo mexido ^{3,7} + salada (couve roxa, couve branca, alface) ¹² Fruta da época*, laranja, maçã
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com mel***
	Reforço da tarde	Maçã, pêra ou banana + 2 tortilhas de arroz /pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de nabijas Massa esparguete estufada com misto de feijões (branco, vermelho, catarino) ^{1,3} + salada (agrião, cebola, tomate) ¹² 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, pêra ou banana + 2 tostas integrais ^{1,6,7,11} /pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Creme de lentilhas Tofu grelhado ⁶ com batata cozida + hortícolas cozidos (curgete, couve-flor e grelos) Fruta da época*, pera, maçã ou leite creme ^{3,7}
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pêra ou banana+ 2 tortilhas de arroz/pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Curiosidade da semana

Sabias que o feijão tem uns aminoácidos e o arroz tem outros — e juntas fazem uma refeição completa?

Ementa elaborada pela Nutricionista da Nutrition for Happiness: Mariana Coelho Silva (CP: 4156N)

NOTA: A sua refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos seus derivados:

¹Cereais; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rijas; 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 24 meses de idade.

Última atualização: 10/03/2026