

Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 2

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-flor Massada de lentilhas ^{1,3,12} + hortícolas cozidos (couve branca, cenoura, couve coração) Fruta da época*, pêra, maçã
	Lanche da Tarde	logurte natural ⁷ + flocos de aveia ^{1,6,8,11}
	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 queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de grão-de-bico Tofu ⁶ grelhado com arroz de cenoura e grelos + salada (tomate, alface) ¹² 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	Canja ¹ Massa fusilli ^{1,3} com grão-de-bico, espinafres cozidos e queijo mozzarella ⁷ + hortícolas salteados (curgete, couve branca, cenoura) Fruta da época*, laranja, maçã
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	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 centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Crema de abóbora Batata à Brás (ovo) ³ + salada (cebola, beterraba, pepino) ¹² Fruta da época*, banana, pêra
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de centeio ^{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 centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Sopa juliana Feijoadade de soja (feijão branco, soja) ^{1,5,6,8,11,12} com arroz branco + hortícolas cozidos (cenoura, couve branca, couve portuguesa) Fruta da época*, pêra, maçã
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pêra ou banana+ 2 tortilhas de arroz/ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Curiosidade da semana

Sábias que há lentilhas de várias cores — verdes, castanhas, vermelhas e até pretas?

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 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.

*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