

Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 5

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 grão-de-bico Couscous vegetariano (soja, cebola, cenoura, espinafres) ^{1,5,6,8,11} com sementes de girassol ^{1,5,6,8,11,12} e uvas passas**+ salada (couve roxa, couve branca, cenoura) ¹² Fruta da época*, maçã, pêra
	Lanche da Tarde	Leite ⁷ + pão de centeio ^{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 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 mel***
	Almoço	Creme de abóbora Jardineira vegetariana (batata, feijão manteiga, ervilhas, cenoura) + salada (alface, agrião, pepino) ¹² Fruta da época*, maçã, 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 queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de couve coração Arroz com feijão preto e ovo mexido ^{3,7} + salada (tomate, cebola, rúcula) ¹² Fruta da época*, pêra ou maçã
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com compota
	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 manteiga ⁷
	Almoço	Creme de lentilhas Omelete de cebola ³ com massa lacinhos cozidos ^{1,3} + salada (alface, cenoura, couve roxa) ¹² Fruta da época*, banana, maçã
	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} manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Sopa de couve roxa Seitan estufado ^{1,6,12} com arroz branco + salada (couve branca, cenoura, couve roxa) ¹² Fruta da época*, laranja, pêra
	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}

Curiosidade da semana

Sabias que a uva passa é uma uva fresca que foi seca ao sol?

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