

Plano de Ementa Ovolactovegetariano

Semana 8

Segunda-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Almoço	Sopa de espinafres Tofu grelhado ⁶ com arroz de tomate + salada (beterraba, cenoura, couve branca) ¹² Fruta da época*, maçã, laranja
	Lanche da Tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com mel***
	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}
Terça-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 de couve portuguesa Massa macarronete vegetariana (soja, espinafres, cenoura e milho) ^{1,3,5,6,8,11} com sementes de girassol ^{1,3,5,6,8,11} e uvas passas** + salada (alface, rúcula, cebola) ¹² Fruta da época*, pêra, maçã
	Lanche da Tarde	Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo fresco ⁷
	Reforço da Tarde	Maçã, pêra ou banana + 2 tortilhas de arroz/ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quarta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Almoço	Sopa de couve-flor Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve coração) ¹² com arroz branco + hortícolas cozidos (brócolos, cenoura, cebola) Fruta da época*, laranja, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + flocos de aveia ^{1,6,8,11}
	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}
Quinta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga ⁷
	Almoço	Sopa de brócolos e grão-de-bico Caldeirada de seitan (batata, seitan, pimento vermelho, tomate) ^{1,6,12} + salada (alface, tomate, pepino) ¹² Fruta da época*, banana, pêra
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pera ou banana + 2 tostas integrais ^{1,7,6,11}
Sexta-feira	Lanche da manhã	Maçã, pera ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com manteiga de amendoim ⁵
	Almoço	Crema de abóbora Ovos mexidos ^{3,7} com lentilhas, cenoura e arroz branco + salada (cebola, couve branca, beterraba) ¹² 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 tostas integrais ^{1,6,7,11} /pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Curiosidade da semana

Sabias que o pão é um dos alimentos mais antigos do mundo? Já existe há mais de 5 mil anos!

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.

*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