

## Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

### Semana 1

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

### 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:

<sup>1</sup>Cereais; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de Enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.

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