

Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 3

Segunda-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de espinafres Massa fusilli ^{1,3} cozida com lentilhas, cogumelos, cenoura e milho salteados ¹² + salada (couve roxa, couve branca) ¹² Fruta da época*, maçã, pêra
	Lanche da Tarde	logurte natural ⁷ + pão de mistura ^{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 mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Terça-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de alho francês Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,5,6,8,11} + salada (agrião, tomate, cebola) ¹² Fruta da época*, pêra e laranja
	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 tostas integrais ^{1,6,7,11} /pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quarta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de feijão branco ⁶ Salada fria de batata e ovo cozidos, cebola e salsa ³ + salada (couve roxa, cenoura, couve branca) ¹² Fruta da época*, maçã, 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}
Quinta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Crema de couve-flor Massa macarronete riscado estufada com misto de feijões cozidos (branco, vermelho) ^{1,3} + + salada (alface, tomate, cebola) ¹² Fruta da época*, laranja, banana
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com compota
	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	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de grão-de-bico e couve-lombarda Ovo escalfado em cama de ervilhas ³ com arroz branco + salada (couve branca, cenoura, pepino) ¹² Fruta da época*, pêra, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural 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 quando comemos agrião e feijão juntos, a vitamina C do agrião ajuda o corpo a aproveitar melhor o ferro do feijão?

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