

Plano de Ementas

Semana 4

Segunda-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de couve coração Strogonoff de frango com cogumelos ⁷ e arroz branco + salada (alface, beterraba, pepino) ¹² Fruta da época*, pêra, maçã
	Lanche da Tarde	logurte natural 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}
Terça-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de favas Pescada cozida ⁴ com batata + hortícolas cozidos (grelos, cenoura, couve branca) Fruta da época*, pêra, 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 tortilhas de arroz /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	Canja ¹ Arroz chinês (arroz branco com ovos mexidos, ervilhas e cenoura) ^{3,7} + salada (tomate, alface, cebola) ¹² Fruta da época*, pêra, maçã
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + flocos de aveia ^{1,6,8,11} com maçã, pêra ou banana
	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	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de feijão vermelho ⁶ Perú grelhado com massa esparguete ^{1,3} + salada (rúcula, couve branca, cenoura) ¹² Fruta da época*, pêra, banana
	Lanche da tarde	Leite 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}
Sexta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa juliana Filetes de Bacalhau no forno ^{1,3,4} com arroz branco + salada (tomate, cebola, pepino) ¹² Fruta da época*, maçã, laranja
	Lanche da tarde	logurte natural ⁷ + pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12} manteiga 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}

Curiosidade da semana

*Sabias que a **gema** (parte amarela) e a **clara** (parte branca) do ovo têm nutrientes diferentes, e os dois são importantes?*

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