

Plano de Ementas Ovolactovegetarianas

Semana 7

Segunda-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana+ pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de couve-flor Ovo cozido ³ com batata cozida e hortícolas cozidos (brócolos, couve portuguesa, cenoura) Fruta da época* maçã, pêra
	Lanche da Tarde	logurte natural ⁷ + cereais cornflakes ^{1,8}
	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}
Terça-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de feijão catarino e couve-lombarda Tofu estufado com cogumelos ⁶ e massa lacinhos cozida ^{1,3} + salada (alface, tomate, pepino) ¹² 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 mistura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Canja ¹ Arroz branco com ovo mexido ^{3,7} + salada (couve branca, couve roxa, cenoura) ¹² Fruta da época*, maçã, laranja
	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}
Quinta-feira	Reforço da manhã	Maçã, pêra ou banana + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Almoço	Sopa de grão-de-bico Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,11,12} + salada (pepino, tomate, agrião) ¹² Fruta da época*, pêra, banana
	Lanche da tarde	Leite ⁷ + pão integral ^{1,3,5,6,7,8,11,12} com queijo flamengo ⁷
	Reforço da tarde	Maçã, pêra ou banana + 2 tortilhas de arroz/ pão integral ^{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	Crema de abóbora Cogumelos recheados com queijo flamengo ralado ⁷ e arroz branco + salada (alface, cenoura, beterraba) ¹² Fruta da época*, pera, maçã ou gelatina vegetal ¹²
	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 tostas integrais ^{1,6,7,11} /pão de centeio ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Curiosidade da semana

Sabias que a beterraba ajuda-te na prática do exercício físico?

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