



2ª F Sopa de legumes

31 Jul Farinha de pau de pescada com legumes (courgette e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

01 Ago Bifinho de frango grelhado com massa cotovelinhos ao natural, cenoura e brócolos salteados

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

02 Ago Pescada cozida com ovo, batata cozida e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

03 Ago Peito de peru estufado com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

04 Ago Sardinha grelhada com batata cozida e salada de alface

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

07 Ago Açorda de peru com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

08 Ago Pescada à gomes de sá ao natural (cebolada, salsa e batata) com feijão-verde

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

09 Ago Perna de frango no forno ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface, cenoura e couve roxa

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

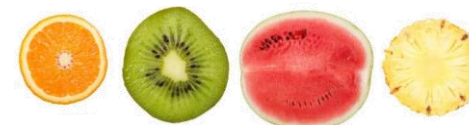
10 Ago Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, cenoura e penca)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

11 Ago Peito de peru estufado ao natural com cenoura, arroz seco e salada de alface e tomate

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

14 Ago Farinha de pau de pescada com legumes (repolho e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F

15 Ago FERIADO

4ª F Sopa de legumes

16 Ago Pescada grelhada com arroz seco e salada de alface e pepino

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

17 Ago Bifinho de frango grelhado com massa espiral de legumes (feijão-verde e cenoura rodelas)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

18 Ago Abrótea grelhada com batata cozida e cenoura raspada

1 peça de fruta





2ª F	Sopa de legumes
21 Ago	Peito de frango estufado ao natural com massa esparguete e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
22 Ago	Pescada no forno com batata estufada ao natural e legumes salteados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
23 Ago	Bifinho de peru grelhado com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
24 Ago	Açorda de pescada com legumes (alho francês e cenoura) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
25 Ago	Bifinho de frango grelhado com arroz branco e salada de alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
28 Ago	Farinha de pau de pescada com legumes (courgette e cenoura) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
29 Ago	Arroz de pato ao natural com salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
30 Ago	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, cenoura e penca) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
31 Ago	Frango estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
01 Set	Filetes de pescada no forno com batata estufada ao natural e salada de alface e pepino 1 peça de fruta

Nota:

- Este plano de ementas poderá ser alterado por motivos imprevistos;
- A definição do tipo de sopa e a peça de fruta é feita semanalmente, consoante a época;
- As peças de fruta são apresentadas no mínimo com duas variedades;
- Este plano de ementas foi elaborado com base na Circular n.º3/DSEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas



Agosto 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N