



2ª F	Sopa de legumes
31 Jul	Douradinhos de pescada com arroz fresco de tomate e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
01 Ago	Bifinho de frango grelhado com massa cotovelinhos, cenoura e brócolos salteados 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
02 Ago	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo cozido, batata, molho verde e alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
03 Ago	Rojões com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
04 Ago	Sardinha grelhada com pimentos, batata cozida e salada de alface 1 peça de fruta/ Mousse chocolate

2ª F	Sopa de legumes
07 Ago	Macarronada de carne picada (cenoura e alho francês) com óregãos, queijo ralado e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
08 Ago	Pescada à gomes de sá (cebolada, salsa e batata) com salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
09 Ago	Perna de frango assada com abacaxi, 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	Vitela estufada com laranja, cenoura, arroz seco de ervilha e salada de alface e tomate 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
14 Ago	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, arroz seco, molho verde e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	
15 Ago	FERIADO
4ª F	Sopa de legumes
16 Ago	Rissóis de peixe com arroz fresco de feijão vermelho e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
17 Ago	Strogonoff de frango com cogumelos e massa espiral de legumes (feijão-verde e cenoura rodela) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
18 Ago	Abrótea grelhada com batata cozida e salada de tomate e couve-roxa 1 peça de fruta/ Gelatina morango



2ª F	Sopa de legumes
21 Ago	Almondégas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
22 Ago	Pescada dourada com pimentos, batata à espanhola e legumes salteados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
23 Ago	Costeletas de porco grelhadas com cebolada, arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
24 Ago	Arroz fresco de pota com pimentos e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
25 Ago	Bifinho de frango grelhado com arroz à primavera (ervilha e cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
28 Ago	Bolinhos de bacalhau com arroz fresco de tomate e legumes salteados (cenoura e couve-de-bruxelas) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
29 Ago	Arroz de pato (pernil fumado e pato) com salada de alface e cenoura raspada 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	Massa à lavrador (frango, vitela, feijão vermelho, massa cotovelos, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
01 Set	Filetes de pescada com broa, batata estufada e salada de alface e pepino 1 peça de fruta/ Mousse chocolate

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