



2ª F Sopa de legumes

04 Set Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

05 Set Açorda de pescada com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

06 Set Frango estufado ao natural com arroz seco de cenoura com salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

07 Set Pescada grelhada com arroz fresco brócolos e cenoura baby

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

08 Set Perú estufado ao natural com massa fusilli e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

11 Set Farinha de pau de pescada com legumes (courgette e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

12 Set Perú cozido ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

13 Set Rolo de pescada no forno ao natural com batata cozida e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

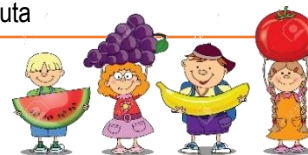
14 Set Bifinho de frango grelhado com massa macarrão e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

15 Set Abrótea grelhada com batata cozida e salada de alface

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

18 Set Açorda de Perú ao natural com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

19 Set Caldeirada de cação ao natural (batata e cebola) e salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

20 Set Arroz de pato ao natural com salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

21 Set Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e penca)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

22 Set Perninha de frango cozida com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
25 Set	Farinha de pau de pescada com legumes (courgette e cenoura)
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
26 Set	Perú estufado ao natural com batata cozida e salada de alface
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
27 Set	Filete de pescada no forno com arroz seco de cenoura e couve-flor salteada
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
28 Set	Bifinho de frango grelhado com massa espiral, brócolos e cenoura baby
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
29 Set	Pescada cozida com batata cozida, cenoura, feijão-verde e salada de alface
	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 nº3/DSEEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.



Berçário e Creche (12-24M)

Plano de Ementas



Setembro 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N