

2ª F Sopa de legumes

04 Set Strogonoff de frango com cogumelos, arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

05 Set Meia desfeita de bacalhau (tomate, cebola, grão-de-bico, batata às rodelas e pimentos) com feijão-verde salteado

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

06 Set Arroz à valenciana (frango, porco, chouriça vinho, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino

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 Vitela estufada com laranja, massa fusilli e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

11 Set Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, arroz seco e alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

12 Set Rojões com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

13 Set Lombo de pescada estufado em tomatada com batata assada e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

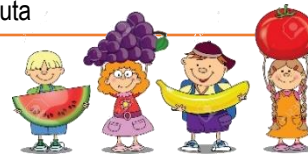
14 Set Bifinho de frango panado com limão, massa macarrão e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

15 Set Abrótea grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

18 Set Almondegas estufadas em tomatada com massa cotovelos e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

19 Set Caldeirada de cação (batata, tomate, pimentos, cebola) e salada de alface

1 peça de fruta/ Mousse chocolate

4ª F Sopa de legumes

20 Set Arroz de pato com cenoura e salada de alface e pepino

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 assada com arroz seco de cenoura, ervilha e salada de alface

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

25 Set Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de feijão-vermelho, salsa e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

26 Set Empadão de carne vitela (cenoura e alho francês) com salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

27 Set Filete de pescada no forno com broa, arroz fresco de tomate 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 Atum com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) e 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 n.º3/DSEEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas



Setembro 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N