



2ª F	Sopa de legumes
06 Nov	Lombinhos de pescada no forno com arroz branco e salada de alface e cebola 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Nov	Peito de frango estufado ao natural com cenoura, massa espiral e salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
08 Nov	Pescada à gomes de sá ao natural (pescada, batata cozida, ovo picado) com feijão-verde 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
09 Nov	Bifinhos de frango de cebolada com arroz seco de cenoura e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
10 Nov	Farinha de pau de peru com legumes (cenoura e repolho) 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
13 Nov	Açorda de peru com legumes (alho francês e cenoura) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
14 Nov	Filete de pescada grelhado com limão, arroz seco de cenoura e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
15 Nov	Perninha de frango cozida com massa macarrão de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
16 Nov	Lombinhos de pescada no forno com broa com batata estufada com cenoura às rodelas e couve-de-bruxelas 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
17 Nov	Frango estufado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Nov	Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura e repolho) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Nov	Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
22 Nov	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e penca) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
23 Nov	Frango estufado ao natural com massa cotovelinhos, cenoura e repolho cozidos 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
24 Nov	Abrótea grelhada com batata dourada ao natural e feijão-verde salteado com cenoura 1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

27 Nov Peito de peru estufado ao natural com cenoura, massa esparguete e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

28 Nov Açorda de pescada com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

29 Nov Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e repolho cozido

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

30 Nov Pescada estufada ao natural com batata cozida, cenoura, feijão-verde e alface

1 peça de fruta

6ª F

01 Dez FERIADO



“O **refeitório escolar** constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que são fornecidas **refeições nutricionalmente equilibradas**, saudáveis e seguras a todas as crianças, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias.”

Circular nº.:3/DSEAS/DGE/2013—Orientações sobre ementas e refeitórios escolares



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/DSEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas



10 Novembro | Magusto

Novembro 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N