



2ª F	Sopa de legumes
06 Nov	Douradinhos de pescada com arroz fresco de feijão vermelho, salsa, e salada de alface e cebola 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Nov	Peito de frango estufado com tomate, cogumelos, cenoura, massa espiral e salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
08 Nov	Bacalhau à gomes de sá (bacalhau, batata, ovo picado, cebolada, salsa) 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	Rojões com sangue, tripa farinheira, batata, arroz branco e grelos 1 peça de fruta/ Leite-creme

2ª F	Sopa de legumes
13 Nov	Costeletas de porco grelhadas com cebolada, arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
14 Nov	Filete de pescada com limão, arroz fresco de tomate, salsa e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
15 Nov	Perninha de frango assada com massa macarrão de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
16 Nov	Lombinhos de pescada no forno com broa, batata à espanhola (cebola, tomate, cenoura rodela) e couve-de-bruxelas 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
17 Nov	Arroz à valenciana (frango, vitela, chouriça, ervilha, cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Nov	Salada de atum com feijão-frade, molho verde, arroz branco e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Nov	Strogonoff de frango com cogumelos, pimentos, arroz seco de cenoura e ervilha e 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	Massa à lavrador (frango, porco, chouriça, feijão-vermelho, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
24 Nov	Abrótea grelhada com molho verde, batata dourada e feijão-verde salteado com cenoura rodela 1 peça de fruta/ Mousse chocolate

2ª F Sopa de legumes

27 Nov Almondégas estufadas com tomate, orégãos, massa esparguete e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

28 Nov 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

29 Nov Bifinho de frango panado com arroz fresco de tomate e repolho

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

30 Nov Pescada estufada em tomatada salada russa (batata, ervilha, cenoura) 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.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas



10 Novembro | Magusto

Novembro 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N