



2ª F Sopa de legumes

04 Dez Peito de frango estufado ao natural com cenoura baby, massa fusilli e salada de alface e cebola

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

05 Dez Quelha assada ao natural com batata cozida e brócolos

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

06 Dez Vitela estufada ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

07 Dez Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata cozida e feijão-verde

1 peça de fruta

6ª F

08 Dez FERIADO

2ª F Sopa de legumes

11 Dez Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

12 Dez Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

13 Dez Pescada gratinada com broa, batata estufada ao natural com e couve-flor cozida

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

14 Dez Perninha de frango estufada ao natural com massa cotovelinhos, cenoura e salada de alface e cebola

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

15 Dez Pescada cozida com todos (batata, cenoura, penca e ovo)

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

18 Dez Açorda de peru com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

19 Dez Pescada grelhada com batata cozida, cenoura e salada de couve-roxa

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

20 Dez Peito de frango cozido com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura rodelas)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

21 Dez Abrótea grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

22 Dez Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e feijão-verde

1 peça de fruta

2ª F

25
Dez

NATAL



3ª F Sopa de legumes

26
Dez Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

27
Dez Bifinho de peru grelhado com arroz seco de cenoura e couve-flor salteada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

28
Dez Filete de pescada grelhado com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) e alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

29
Dez Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa macarrão

1 peça de fruta



“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 n.º.:3/DSEEA/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 n.º3/DSEEA/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Berçário e Creche (12-24M)

Plano de Ementas

15 de dezembro
Festa de Natal



Dezembro 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N