



2ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

05 Dez Quelha assada com tomatada com cebolada e pimentos, puré de batata e brócolos cozidos

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

06 Dez Vitela estufada com laranja, arroz seco de ervilha e cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

07 Dez Lombinhos de pescada à rosa do adro (passado por ovo e pão ralado e assado) com batata cozida e feijão-verde

1 peça de fruta

6ª F

08 FERIADO

Dez

2ª F Sopa de legumes

11 Dez Rissóis de peixe com arroz fresco de feijão vermelho e repolho e couve-de-bruxelas salteadas

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

12 Dez Arroz de pato com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

13 Dez Pescada gratinada com broa, batata à espanhola (cebola, cenoura rodela, tomate e pimentos) e couve-flor cozida

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

15 Dez Bacalhau cozido com todos (batata, cenoura, penca e ovo)

Fruta laminada/ Sobremesas natalícias



2ª F Sopa de legumes

18 Dez Esparguete à bolonhesa (vitela, alho francês e cenoura) com salada de alface e cebola

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

19 Dez Empadão de peixe (pescada, delicias do mar, tomate, cebola e cenoura) com salada de couve-roxa

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

20 Dez Pá de porco assada com ameixas, arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura rodela)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

22 Dez Strogonoff de frango com cogumelos, arroz seco de cenoura e feijão-verde

Fruta laminada/ Sobremesas natalícias

2ª F

25
Dez

NATAL



3ª F Sopa de legumes

26
Dez Salada de atum com feijão-frade, ovo, salsa, arroz branco e salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

27
Dez Fêveras de porco à salsicheiro com arroz seco de cenoura e couve-flor salteada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

29
Dez Rancho de carnes (frango, vitela, chouriça, grão-de-bico, massa macarrão, cenoura e repolho)

Fruta laminada/ Sobremesas natalícias



“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/DSEEAS/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/DSEEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas

15 de dezembro
Festa de Natal



Dezembro 2017

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N