



2ª F

01  
Jan **FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

02  
Jan Medalhões de pescada com arroz fresco branco e salteado de legumes (feijão-verde e cenoura baby)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

03  
Jan Frango estufado ao natural com cenoura massa cotovelinhos e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

04  
Jan Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e coração)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

05  
Jan Açorda de peru com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

08  
Jan Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

09  
Jan Frango estufado com feijão-verde e cenoura, batata estufada ao natural e salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

10  
Jan Lombinho de pescada grelhado com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

11  
Jan Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e legumes assados (courgette e couve-flor)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

12  
Jan Filete de pescada grelhado com limão, batata cozida, cenoura e brócolos cozidos

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes



15  
Jan Perninha de frango estufada ao natural com massa fusilli e legumes salteados (cenoura baby e couve bruxelas)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

16  
Jan Açorda de pescada com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

17  
Jan Perninha de frango assada ao natural com puré de maçã, arroz seco, feijão-verde e cenoura

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

18  
Jan Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata estufada às rodelas, cebola, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

19  
Jan Arroz de pato ao natural com cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta



**2ª F** Sopa de legumes

**22 Jan** Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**23 Jan** Bifinho de frango cozido com batata cozida, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**24 Jan** Arroz de peixe ao natural (tamboril, pescada, e cenoura) com brócolos cozidos

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**25 Jan** Peito de frango estufado ao natural com massa macarrão e salada de alface, couve roxa e cenoura raspada

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**26 Jan** Abrótea grelhada com batata cozida e legumes salteados (feijão-verde e cenoura rodadas)

1 peça de fruta

**2ª F** Sopa de legumes

**29 Jan** Açorda de peru com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**30 Jan** Pescada assada com arroz branco e legumes cozidos (couve de bruxelas e cenoura baby)

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**31 Jan** Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**01 Fev** Pescada grelhada com ovo cozido, batata cozida e salada de alface

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**02 Fev** Frango estufado com massa cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura e repolho

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

**Berçário e Creche (12-24M)**

# Plano de Ementas

**Dia de Reis**

**6 Janeiro 2018**



**Janeiro 2018**

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N