



2ª F

01
Jan **FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

03
Jan Frango estufado com ervilha e cenoura, com 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 Costeletas grelhadas com cebolada, arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

08
Jan Lasanha de atum com cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

09
Jan Jardineira de vitela (feijão-verde, cenoura e ervilha) com batata estufada e salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

10
Jan Arroz fresco de pota com pimentos, 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 com limão, salada russa (batata, cenoura e ervilha) e brócolos cozidos

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes



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

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

16
Jan Saladinha de bacalhau com grão-de-bico, ovo, batata cozida, cebolada e alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

17
Jan Pá porco assada com puré de maçã, arroz seco, feijão-verde e cenoura

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

18
Jan Lombinhos de pescada à roda do adro no forno (passado por ovo e pão ralado) com batata à espanhola (cebola, tomate, cenoura rodadas) e alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

19
Jan Arroz de pato (pato, chouriça, frango, cenoura) e salada de alface e tomate

1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
22 Jan	Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de feijão vermelho, repolho e cenoura 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
23 Jan	Empadão de carne de vitela (batata, alho francês e cenoura) com salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
24 Jan	Arroz à pescador (tamboril, pescada, lulas, pimentos e cenoura) com brócolos cozidos 1 peça de fruta/ Mousse chocolate
5ª F	Sopa de legumes
25 Jan	Strogonoff de frango com cogumelos, 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, molho verde e legumes salteados (feijão-verde e cenoura rodadas) 1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

29 Jan Almondégas de vitela estufadas com ervilha, cenoura, massa esparguete e salada de alface e cebola

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

31 Jan Rojões à minhota com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

01 Fev Bacalhau à gomes de sá (batata, cebola, salsa, ovo cozido) com salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

02 Fev Massa à lavrador (frango, chouriça, vitela, feijão vermelho, repolho, cenoura e massa cotovelinhos)

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 nº3/DSEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas

Dia de Reis

6 Janeiro 2018



Janeiro 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N