



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>05 Fev</b>	Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura e repolho) 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Fev</b>	Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata cozida e feijão-verde 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Fev</b>	Peito de frango estufado ao natural com massa fusilli e salada de alface 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Fev</b>	Peixe vermelho assado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Fev</b>	Vitela estufada ao natural com batata cozida e legumes no forno (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta

**2ª F** Sopa de legumes

**12  
Fev** Frango cozido com batata cozida, cenoura e penca  
1 peça de fruta

**3ª F**

**13  
Fev**

**CARNAVAL**



**4ª F** Sopa de legumes

**14  
Fev** Açorda de pescada com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**15  
Fev** Bifinho de frango grelhado com macarronada de legumes (courgette e cenoura rodelas) ao natural

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**16  
Fev** Pescada estufada ao natural com batata às rodelas com cenoura e salada de alface

1 peça de fruta



**2ª F** Sopa de legumes

**19  
Fev** Lombinho de pescada no forno ao natural com ovo cozido picado, arroz seco e salada alface

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**20  
Fev** Peito de frango estufado ao natural com massa cotovelos e legumes assados (brócolos e cenoura baby)

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**21  
Fev** Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e repolho)

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**22  
Fev** Farinha de pau de peru com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**23  
Fev** Abrótea grelhada com arroz seco de cenoura e feijão-verde

1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
26 Fev	Açorda de frango com legumes (alho francês e cenoura) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
27 Fev	Abrótea grelhada com batata cozida, e legumes assados ao natural (couve bruxelas e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
28 Fev	Jardineira (cenoura, feijão-verde e ervilha) de vitela com batata estufada ao natural e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
01 Mar	Filete de pescada grelhado com arroz seco de cenoura e couve-flor 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
02 Mar	Lascas de pescada envolvida em batata cozida, cenoura, cebola e salada de alface 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 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.



Berçário e Creche (12-24M)

# Plano de Ementas



## Carnaval

13 Fevereiro 2018

## Fevereiro 2018

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N