



2ª F	Sopa de legumes
05 Fev	Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de cenoura e repolho 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
06 Fev	Lombinhos de pescada no forno com broa, alho, salsa, batata cozida e feijão-verde 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
07 Fev	Peito de frango estufado em tomatada no forno com queijo ralado, massa fusilli e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
08 Fev	Peixe vermelho assado com cebolada, pimentos e arroz seco à primavera (ervilha e cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
09 Fev	Vitela estufada com laranja, puré de batata e legumes no forno (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

**12
Fev** Cozido à Portuguesa (frango, pernil porco, barriga porco, vitela, chouriça, batata, cenoura e penca)
1 peça de fruta

3ª F

**13
Fev**

CARNAVAL



4ª F Sopa de legumes

**14
Fev** Rissóis de peixe com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

**15
Fev** Bifinho de frango grelhado com macarronada de legumes (courgette e cenoura rodela) gratinada (nata e queijo)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

**16
Fev** Pescada à espanhola (batata às rodela c/ tomate, cebola, pimento) e salada de alface e couve-roxa raspada

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

**19
Fev** Saladinha de atum com feijão-frade, ovo cozido, arroz seco e alface
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

**20
Fev** Strogonoff de frango com cogumelos, 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** Pá porco assada, fatiada com abacaxi, arroz seco e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

**23
Fev** Arroz fresco de pota (cenoura, pimentos e salsa) com salada de alface

1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes	
26 Fev	Esparguete à bolonhesa (cenoura, alho francês, carne de vitela) com salada de alface	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes	
27 Fev	Abrótea grelhada com batata cozida, molho verde e legumes assados com azeite e alho (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 e salada de alface	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes	
01 Mar	Filete de pescada à rosa do adro (passado por ovo e pão ralado no forno) com arroz fresco de tomate e couve-flor	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes	
02 Mar	Bacalhau à brás (batata palitos, alho francês, cenoura) com 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.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas



Carnaval

13 Fevereiro 2018

Fevereiro 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N