



2ª F Sopa de legumes

05 Mar Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

06 Mar Arroz de pato ao natural com salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

07 Mar Medalhões de pescada no forno ao natural com batata cozida e salteado de legumes (couve de bruxelas e cenoura baby)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

08 Mar Frango estufado ao natural com cenoura, repolho, grão-de-bico e massa macarrão

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

09 Mar Peixe vermelho estufado ao natural, batata cozida e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

12 Mar Bifinho de peru grelhado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface, couve-roxa e cenoura raspada

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

13 Mar Filete de pescada grelhado com batata estufada ao natural e legumes salteados (feijão-verde e cenoura rodelas)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

14 Mar Açorda de peru com legumes (alho francês e cenoura)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

15 Mar Perninha de frango cozida ao natural com arroz à primaveril (cenoura e ervilha) e salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

16 Mar Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e penca)

1 peça de fruta/ Leite-creme queimado



2ª F Sopa de legumes

19 Mar Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

20 Mar Peito de frango estufado ao natural com massa espiral, cenoura e salada de alface e cebola

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

21 Mar Meia desfeita de pescada ao natural (grão-de-bico, batata às rodelas, ovo cozido às rodelas e cenoura) com brócolos

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

22 Mar Vitela estufada ao natural com arroz branco e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

23 Mar Filetes de pescada grelhados com limão, batata cozida e jardineira de legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde)

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

26 Mar Açorda de peru com legumes (courgette e cenoura)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

27 Mar Lombinhos de pescada no forno com ovo cozido, arroz seco e alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

28 Mar Bifinho de frango estufado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

29 Mar Jardineira de peru (ervilha, feijão-verde, cenoura, batata estufada) ao natural com salada de alface

1 peça de fruta

6ª F

30 Mar FERIADO



“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

21 Março

Dia Mundial Árvore



Março 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N