



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>05 Mar</b>	Pataniscas de bacalhau (salsa, cebola) com arroz fresco de feijão vermelho, tomate, cenoura e repolho  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Mar</b>	Arroz de pato com salada de alface, cebola e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Mar</b>	Medalhões de pescada no forno em tomatada com batata cozida e salteado de legumes (couve de bruxelas e cenoura baby)  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Mar</b>	Rancho de carnes (frango, porco, chouriça, grão-de-bico, repolho, cenoura e massa macarrão)  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Mar</b>	Peixe vermelho estufado com cebolada, pimentos, batata assada e salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>12 Mar</b>	Costeletas de porco grelhadas com cebolada, arroz seco de cenoura e salada de alface, couve-roxa e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Mar</b>	Lasanha de atum (cenoura), e legumes salteados (feijão-verde e cenoura rodelas)  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Mar</b>	Empadão de carne de vitela (alho francês e cenoura) com salada de alface  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>15 Mar</b>	Perninha de frango assada com arroz à primaveril (cenoura e ervilha) e salada de alface  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>16 Mar</b>	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e penca)  1 peça de fruta/ Leite-creme queimado



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>19 Mar</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate e salada de couve-roxa e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>20 Mar</b>	Peito de frango em tomatada no forno gratinado com queijo ralado, massa espiral e salada de alface e cebola  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>21 Mar</b>	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata às rodelas, ovo cozido às rodelas, cebola, cenoura e salsa) com brócolos  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>22 Mar</b>	Vitela estufada com laranja, arroz branco e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>23 Mar</b>	Filetes de pescada com limão, salada russa (batata cozida, jardineira de legumes) e alface  1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

26 Mar Almondegas estufadas em tomatada, cenoura com massa macarrão e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

27 Mar Saladinha de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, arroz seco e alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

28 Mar Strogonoff de frango com cogumelos, arroz seco de cenoura e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

29 Mar Jardineira de porco (ervilha, feijão-verde, cenoura, batata estufada) 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.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

# Plano de Ementas

21 Março

Dia Mundial Árvore



Março 2018

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N