



2ª F

02
Abr FERIADO

3ª F Sopa de legumes

03
Abr Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface, couve-roxa e cenoura raspada

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

04
Abr Bifinho de frango grelhado com massa espiral gratinada com brócolos e cenoura baby

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

05
Abr Lombinhos de pescada em tomatada com batata cozida e salada de alface e cebola

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

06
Abr Coxa de frango assada com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

09
Abr Bacalhau espiritual no forno (batata rodelas, cenoura, alho francês, pão ralado) com salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

10
Abr Peito de frango estufado com macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão-verde e nabo) com massa esparguete

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

11
Abr Abrótea grelhada com molho verde, batata cozida e salada de alface e cenoura

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

12
Abr Feijoada à transmontada (frango, chouriça de vinho, cenoura, repolho) com arroz branco

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

13
Abr Atum com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ovo) e alface

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

16
Abr Costeletas porco com cebolada, massa macarrão de legumes gratinada (tomate, cenoura baby e courgette)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

17
Abr Peixe vermelho assado com arroz à primaveril (ervilha, cenoura) e salada de alface

1 peça de fruta/ Pudim-flan

4ª F Sopa de legumes

18
Abr Frango à brás (alho francês, cenoura, batata frita palitos, ovo) e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

19
Abr Pescada cozida com todos (ovo, cenoura, penca, batata)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

20
Abr Arroz de pato com salada de alface, cenoura raspada e tomate

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

23
Abr Saladinha de atum com feijão-frade, arroz branco, molho verde e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

24
Abr Strogonoff de frango com cogumelos, arroz seco de cenoura e feijão-verde salteado com azeite e alho

1 peça de fruta

4ª F

25
Abr **FERIADO**

5ª F Sopa de legumes

26
Abr Lombo de porco assado com abacaxi, massa cotovelinhos e salada de alface, cenoura raspada e couve-roxa

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

27
Abr Bacalhau à gomes de sá (batata, cebolada, ovo cozido, salsa) 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.

Plano de Ementas



Abril 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N