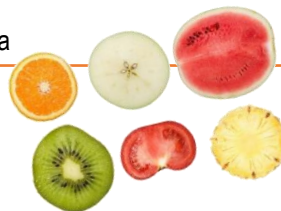




2ª F	Sopa de legumes
04 Jun	Douradinhos pescada c/ arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
05 Jun	Strogonoff de frango com cogumelos e massa esparguete e legumes assados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
06 Jun	Bacalhau com grão-de-bico, ovo (rodela), batata, molho verde e alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
07 Jun	Arroz de pato (pernil fumado, pato, chouriça de vinho) com couve-de-bruxelas 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
08 Jun	Pescada dourada com puré de batata e salada de alface e tomate 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
11 Jun	Ovos mexidos com salsichas, arroz seco e salada de couve roxa, branca e tomate 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
12 Jun	Abrótea no forno com arroz fresco de feijão vermelho e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
13 Jun	Perninha de frango estufada c/ cenoura, massa espiral e brócolos salteados 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
14 Jun	Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, ovo cozido picado, salsa) e alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
15 Jun	Pá porco assada c/ abacaxi e arroz seco e salada de alface e tomate 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
18 Jun	Lasanha de atum (cenoura e courgette) com salada de alface e cebola 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
19 Jun	Bifinho de frango grelhado com arroz fresco de repolho e cenoura baby 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
20 Jun	Medalhões de pescada estufados ao natural com arroz seco e salada de alface e couve-roxa 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
21 Jun	Massa à lavrador (frango, vitela, chouriça vinho, feijão-vermelho, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
22 Jun	Sardinha grelhada com pimentos, batata cozida e salada de alface e tomate 1 peça de fruta/ Leite-creme queimado



2ª F	Sopa de legumes
25 Jun	Almondégas estufadas em tomatada com massa macarrão e couve-flor salteada com cenoura rodela
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
26 Jun	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura, couve penca)
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
27 Jun	Jardineira (ervilha, cenoura e feijão-verde) de frango (batata estufada) com salada de alface
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
28 Jun	Rissóis de peixe com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
29 Jun	Rojões com arroz seco de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura raspada
	1 peça de fruta

Sabia que ...

A **SARDINHA** é considerada um peixe gordo, que apresenta vários benefícios nutricionais:

- Rica em ácidos gordos ómega-3;
- Rica em proteínas de elevado valor biológico;
- Fonte de zinco, ferro e cálcio;
- Fonte de vitaminas D e B12;
- Com teor de colesterol relativamente baixo.



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/DSEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas

Santos Populares



Junho 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N