



2ª F Sopa de legumes

02 Jul Lombinhos de pescada no forno ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

03 Jul Bifinho de frango grelhado com massa espiral e salada de couve roxa, cenoura e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

04 Jul Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

05 Jul Carne de vaca estufada ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

06 Jul Filete de alabote no forno com batata estufada ao natural com feijão-verde salteado

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

09 Jul Açorda de frango ao natural com legumes (courgette, cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

10 Jul Pescada grelhada com batata cozida, salada de alface, tomate e cenoura raspada

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

11 Jul Perninha de frango cozida com arroz seco e salteados de legumes (courgette e cenoura rodela)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

12 Jul Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface e cebola

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

13 Jul Frango estufado ao natural com massa macarrão, repolho e cenoura

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

16 Jul Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

17 Jul Peito frango no forno ao natural com massa cotovelos e salada de alface e pepino

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

18 Jul Pescada cozida com todos (ovo, pescada, batata, cenoura e penca)

1 peça de fruta/ Gelatina ananás

5ª F Sopa de legumes

19 Jul Pato estufado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

20 Jul Red-fish no forno com pimentos, cebolada, arroz seco e brócolos salteados com cenoura baby

1 peça de fruta





2ª F Sopa de legumes

23 Jul Açorda de peru ao natural com legumes (courgette, cenoura e repolho)

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

24 Jul Caldeirada de seriolela (batata às rodelas, cebola, pimentos) e brócolos

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

25 Jul Bifinho de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

26 Jul Frango cozido com arroz branco, cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

27 Jul Pescadinha grelhada com arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino

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



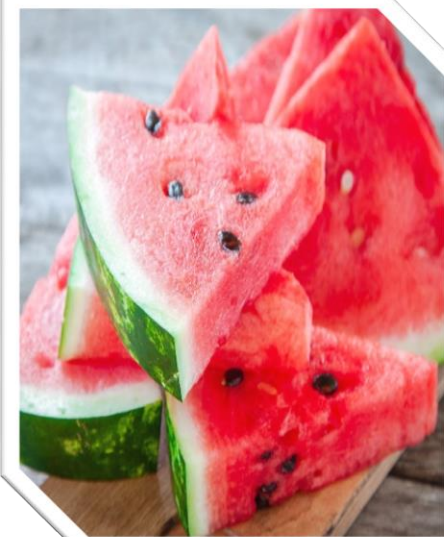
Nota:

- 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.



Berçário e Creche (12-24M)

Plano de Ementas



Julho 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N