



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>02 Jul</b>	Lombinhos de pescada no forno com broa, arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Jul</b>	Bifinho de frango à salsicheiro com massa espiral e salada de couve roxa, cenoura e tomate  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>04 Jul</b>	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz seco e alface  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>05 Jul</b>	Vitela estufada com laranja, arroz seco à primavera (cenoura, ervilha) com salada de alface  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Jul</b>	Filete de alabote no forno dourado com batata à espanhola (cebola, pimento e tomate) e feijão-verde salteado  1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Jul</b>	Esparquete à bolonhesa (carne novilho picada, cenoura, tomate) com salada de alface  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>10 Jul</b>	Pescada grelhada com molho verde, batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>11 Jul</b>	Perninha de frango assada com arroz seco e salteados de legumes (courgette e cenoura rodadas)  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>12 Jul</b>	Bacalhau à brás (cenoura, alho francês, ovo batata, salsa, cebola) e salada de alface e cebola  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Jul</b>	Rancho de carne (massa macarrão, grão-de-bico, frango, porco, chouriça, repolho e cenoura)  1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>16 Jul</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>17 Jul</b>	Peito frango no forno com molho de tomate, queijo ralado, massa cotovelos e salada de alface e pepino  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>18 Jul</b>	Pescada cozida com todos (ovo, pescada, batata, cenoura e penca)  1 peça de fruta/ Gelatina ananás
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>19 Jul</b>	Arroz de pato (pato, pernil porco, chouriça, cenoura cubos) e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>20 Jul</b>	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 Almondegas estufadas com massa esparquete e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

25 Jul Lombo de porco assado com abacaxi, arroz branco e salada de alface e pepino

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

26 Jul Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

27 Jul Pescadinha frita com arroz fresco de feijão vermelho com 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



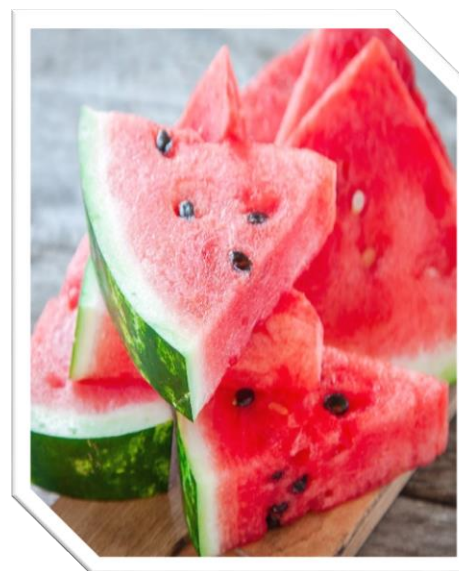
**Nota:**

- 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.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

# Plano de Ementas



Julho 2018

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N