



2ª F	Sopa de legumes
30 Jul	Pescada grelhada com arroz seco de cenoura e repolho 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
31 Jul	Bifinho de frango grelhado com massa espiral e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
01 Ago	Medalhões de pescada no forno ao com batata estufada ao natural (cenoura rodelas e cebola) e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
02 Ago	Bifinho de peru cozido com arroz seco de cenoura e salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
03 Ago	Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette) 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
06 Ago	Peito de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Ago	Açorda de pescada ao natural com legumes (alho francês, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
08 Ago	Bifinho de frango grelhado com arroz fresco de brócolos e cenoura baby 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
09 Ago	Abrótea grelhada ao natural com batata a murro e salada de alface e tomate 1 peça de fruta/ Gelatina morango
6ª F	Sopa de legumes
10 Ago	Frango estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho cozidos 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
13 Ago	Lombinho de pescada no forno com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
14 Ago	Farinha de pau de peru ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette) 1 peça de fruta
4ª F	
15 Ago	FERIADO
5ª F	Sopa de legumes
16 Ago	Peito de frango estufado ao natural com cenoura, feijão-verde, massa macarrão e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
17 Ago	Red-fish no forno com cebolada e arroz fresco de penca e cenoura 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Ago	Açorda de frango ao natural com legumes (alho francês, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Ago	Sardinha grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
22 Ago	Pato estufado ao natural, desfiado, com arroz seco e salada de pepino e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
23 Ago	Pescada estufada ao natural com batata, cenoura às rodelas e salada de alface 1 peça de fruta/ Mousse chocolate
6ª F	Sopa de legumes
24 Ago	Perninha de frango assada ao natural com arroz seco, cenoura e feijão-verde 1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

27 Ago Medalhões de pescada no forno com broa, arroz seco branco e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

28 Ago Bifinho de perú grelhado ao natural com massa espiral e salada de tomate e pepino

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

29 Ago Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura e pescada)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

30 Ago Frango estufado ao natural, desfiado, com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

31 Ago Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette)

1 peça de fruta

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



Agosto 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N