



2ª F	Sopa de legumes
30 Jul	Bolinhos bacalhau com arroz fresco de tomate, repolho e cenoura 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
31 Jul	Strogonoff de frango c/ cogumelos, massa espiral e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
01 Ago	Medalhões de pescada com broa, batata à espanhola (cebola, tomate, cenoura rodadas) e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
02 Ago	Vitela estufada com laranja, arroz seco de cenoura e ervilha e salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
03 Ago	Salada de atum com feijão-frade, molho verde (salsa, cebola e azeite) com ovo cozido, arroz branco e alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
06 Ago	Costeletas grelhadas com cebolada, arroz seco e salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Ago	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo, salsa, batata e alface 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 com molho verde, batata a murro e salada de alface e tomate 1 peça de fruta/ Gelatina morango
6ª F	Sopa de legumes
10 Ago	Massa à lavrador (frango, porco, chouriça, feijão vermelho, repolho e cenoura) 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
13 Ago	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate, salsa e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
14 Ago	Lombo de porco assado com abacaxi, batata assada e legumes salteados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	
15 Ago	FERIADO
5ª F	Sopa de legumes
16 Ago	Peito de frango estufado com jardineira de legumes, 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, pimentos e arroz fresco de penca e cenoura 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Ago	Esparquete à bolonhesa (cenoura, alho francês) e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Ago	Sardinha grelhada com batata cozida, pimentos e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
22 Ago	Arroz de pato (pato, chouriça, pernil) com salada de pepino e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
23 Ago	Pescada à espanhola (estufada com tomate, cebola, batata e cenoura às rodelas) com salada de alface 1 peça de fruta/ Mousse chocolate
6ª F	Sopa de legumes
24 Ago	Perninha de frango assada com arroz seco e jardineira de legumes (cenoura, feijão-verde e ervilha) 1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

27 Ago Medalhões de pescada no forno com broa, arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

28 Ago Fêveras de porco estufadas com cebolada, 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 Arroz à valenciana (frango, vitela, chouriça, ervilha e cenoura) e salada de alface
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

31 Ago Bolinhos de bacalhau com arroz fresco de feijão vermelho e salada de alface
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