



2ª F	Sopa de legumes
03 Set	Bifinho de frango grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
04 Set	Açorda de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
05 Set	Arroz de pato ao natural com cenoura e salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
06 Set	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
07 Set	Perninha de frango no forno ao natural com arroz branco e salada de alface e tomate 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
10 Set	Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
11 Set	Peito de frango estufado ao natural com massa espiral e salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
12 Set	Arroz de pescada ao natural com cenoura e feijão-verde 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
13 Set	Vitela estufada ao natural com cenoura, batata cozida e salada de alface 1 peça de fruta/ Gelatina morango
6ª F	Sopa de legumes
14 Set	Red-fish no forno ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
17 Set	Açorda de peru ao natural com legumes (alho francês, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
18 Set	Filete alabote grelhado com batata estufada ao natural com brócolos cozidos 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
19 Set	Bifinho de peru grelhado com arroz branco e salada de tomate, pepino e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
20 Set	Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura, batata) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
21 Set	Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e arroz branco 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
24 Set	Medalhões de pescada no forno com arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
25 Set	Peito de peru estufado ao natural com feijão-verde, cenoura e batata estufada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
26 Set	Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
27 Set	Bifinho de frango grelhado com arroz fresco de brócolos e cenoura baby 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
28 Set	Abrótea estufada com cenoura, cebolinhas, arroz branco e salada de alface e tomate 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 n.º.:3/DSEEAS/DGE/2013—Orientações sobre ementas e refeitórios escolares



alimentação saudável começa desde cedo



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 n.º3/DSEEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas



Setembro 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N