



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Set</b>	Almondégas estufadas em tomatada com massa fusilli e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>04 Set</b>	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, arroz branco e alface  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>05 Set</b>	Arroz de pato (pato, pernil, chouriça vinho, cenoura) e salada de tomate e pepino  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Set</b>	Pescada grelhada com molho verde (azeite, cebola e salsa), batata cozida e salada de alface  Salada de fruta/ 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Set</b>	Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e tomate  1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>10 Set</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e repolho, salada de alface  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>11 Set</b>	Strogonoff de frango com cogumelos, massa espiral e salada de alface  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>12 Set</b>	Arroz à pescador (medalhões pescada, lulas, delicias mar, pimentos, tomate, cenoura) com feijão-verde  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Set</b>	Vitela estufada com cenoura, ervilha, puré de batata e salada de alface  1 peça de fruta/ Gelatina morango
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Set</b>	Red-fish no forno com cebolada, pimentos, arroz seco de cenoura e salada de alface  1 peça de fruta/ Pudim-flan c/ caramelo



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>17 Set</b>	Esparguete à bolonhesa (carne picada vitela, cenoura, alho francês) com salada de alface  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>18 Set</b>	Filete alabote à rosa do adro com batata à espanhola (tomate, cebola e cenoura rodadas) com brócolos cozidos  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>19 Set</b>	Rojões com arroz branco e salada de tomate, pepino e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>20 Set</b>	Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura, batata)  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>21 Set</b>	Feijoada à transmontana (feijão-vermelho, repolho, cenoura, frango, chouriça vinho) com arroz seco  1 peça de fruta

# Plano de Ementas



Setembro 2018

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N



2ª F	Sopa de legumes
24 Set	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
25 Set	Jardineira de carne de porco (ervilha, feijão-verde, cenoura) com batata estufada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
26 Set	Lasanha de atum (alho francês, cenoura) e salada de alface 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	Lulas estufadas 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 nº.: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 nº3/DSEEAS/DGE/2013 da Direção Geral de Educação.