



2ª F	Sopa de legumes
01 Out	Açorda de peru ao natural com legumes (cenoura e repolho) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
02 Out	Abrótea grelhada com arroz seco de pimento e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Out	Bifinho de frango grelhado com massa macarrão e salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
04 Out	Lombinhos de pescada cozidos com batata cozida, ovo, grão de bico e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	
05 Out	FERIADO

2ª F	Sopa de legumes
08 Out	Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
09 Out	Bifinho de peru grelhado com abacaxi, arroz seco de cenoura e salada de cenoura raspada e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
10 Out	Filete de alabote no forno com batata estufada ao natural e macedónia de legumes (nabo, ervilha, cenoura e feijão-verde) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Out	Frango estufado ao natural com cenoura, repolho, feijão vermelho e massa cotovelos 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
12 Out	Medalhões de pescada ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
15 Out	Açorda de peru ao natural com legumes (cenoura e couve-flor) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
16 Out	Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura, batata) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
17 Out	Perninha de frango estufada ao natural com massa espiral de jardineira de legumes (feijão-verde, ervilha e cenoura) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
18 Out	Peixe vermelho no forno com batata cozida e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
19 Out	Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
22 Out	Pescada grelhada com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
23 Out	Vitela estufada ao natural com laranja, massa macarrão e salteado de legumes (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
24 Out	Farinha de pau de pescada ao natural com legumes (cenoura e repolho e courgette) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
25 Out	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz seco de cenoura e salada de alface e cebola 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
26 Out	Filete de pescada grelhado com batata cozida, cenoura e ervilha e salada de alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
29 Out	Peito de peru estufado ao natural com massa esparguete e salada de alface e tomate 1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
30 Out	Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface e cebola 1 peça de fruta

4ª F	Sopa de legumes
31 Out	Frango estufado com arroz seco de ervilha e cenoura e salada de alface 1 peça de fruta

5ª F	
01 Nov	FERIADO

6ª F	Sopa de legumes
02 Nov	Açorda de pescada ao natural com legumes (cenoura e couve-flor) 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 n.º3/DSEEAS/DGE/2013* da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas

16 Outubro**Outubro 2018**

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N