



2ª F	Sopa de legumes
01 Out	Empadão de carne de vitela (cenoura, tomate e repolho) com salada de alface e couve-roxa 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
02 Out	Abrótea grelhada com molho verde (salsa cebola e azeite), arroz seco de pimento e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Out	Bifinho de frango panado com limão, massa macarrão e salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
04 Out	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo cozido, batata cozida e alface 1 peça de fruta
6ª F	
05 Out	FERIADO

2ª F	Sopa de legumes
08 Out	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz seco e alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
09 Out	Lombo de porco assado com abacaxi, arroz seco de cenoura e pimento, salada de cenoura raspada e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
10 Out	Filete de alabote dourado (passado por leite e pão ralado) com batata estufada e macedónia de legumes (nabo, ervilha, cenoura e feijão-verde) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Out	Massa à lavrador (frango, vitela, chouriça, feijão vermelho, massa cotovelos, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
12 Out	Medalhões de pescada em tomatada com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
15 Out	Costeletas à cervejeiro com arroz seco de cenoura e brócolos salteados 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 com massa espiral de jardineira de legumes (feijão-verde, ervilha e cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
18 Out	Peixe vermelho no forno com batata à espanhola (tomate, pimentos e cebola) e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
19 Out	Arroz de pato (pato, pernil porco, chouriça, cenoura) com salada de alface e tomate 1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

22 Out Pescada frita com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

23 Out Vitela estufada com laranja, massa macarrão e salteado de legumes (courgette e cenoura baby)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

24 Out Arroz fresco de pota (pimentos, cenoura) com salada de alface e tomate

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 Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura, batata) e alface

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

29 Out Almondegas estufadas em tomatada, massa esparguete e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30 Out Empadão de peixe (salmão, pescada, tomate, cebolada, puré batata) com salada de alface e cebola

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

31 Out Arroz à valenciana (frango, vitela, chouriça, ervilha, cenoura) com salada de alface

1 peça de fruta

5ª F

01 Nov FERIADO

6ª F Sopa de legumes

02 Nov Bacalhau à brás (ovo, batata palitos, salsa, cebola) com 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 n.º3/DSEAS/DGE/2013* da Direção Geral de Educação.

Plano de Ementas

16 Outubro



Outubro 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N