



2ª F	Sopa de legumes
05 Nov	Medalhões pescada estufados em tomatada com arroz seco de cenoura e feijão-verde 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
06 Nov	Bifinho de frango grelhado com massa espiral e salada de couve-roxa, cenoura e alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
07 Nov	Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura) e alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
08 Nov	Rancho de carnes (massa cotovelos, grão-de-bico, cenoura, repolho, frango, vitela, chouriça vinho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
09 Nov	Rojões com sangue, tripa farinheira, batata, arroz branco e grelos 1 peça de fruta/ Rabanadas

2ª F	Sopa de legumes
12 Nov	Empadão de carne de vitela com cenoura, alho francês e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
13 Nov	Salada de atum com feijão-frade, arroz seco, molho verde (cebola, salsa e azeite) e alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
14 Nov	Strogonoff de frango com cogumelos, massa cotovelinhos e legumes assados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
15 Nov	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e penca) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
16 Nov	Arroz de pato com salada de alface, cenoura raspada e tomate 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
19 Nov	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho, repolho e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
20 Nov	Lombo de porco assado com ananás, arroz seco de cenoura e salada de tomate e couve-roxa 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
21 Nov	Filete de alabote no forno, dourado com batata à espanhola (cenoura rodela) e brócolos 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
22 Nov	Perninha de frango estufada com massa espiral, cenoura e feijão-verde 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
23 Nov	Abrótea grelhada com molho verde, batata cozida e salada de alface e tomate 1 peça de fruta/ Leite-creme queimado

Plano de Ementas



9 Novembro |
MAGUSTO

Novembro 2018

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N

2 ^a F	Sopa de legumes
26 Nov	Costeletas de porco grelhadas com cebolada, arroz seco de cenoura e couve-flor 1 peça de fruta
3 ^a F	Sopa de legumes
27 Nov	Peixe vermelho no forno com pimentos, batata estufada e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
4 ^a F	Sopa de legumes
28 Nov	Vitela estufada com jardineira de legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde), puré de batata e salada de alface 1 peça de fruta
5 ^a F	Sopa de legumes
29 Nov	Lasanha de atum (cenoura e alho francês) com salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6 ^a F	Sopa de legumes
30 Nov	Peito de frango estufado com cenoura, tomate, arroz seco e legumes assados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta

“O principal objetivo do **refeitório escolar** é disponibilizar **ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas**. Os alunos, por sua vez devem desenvolver uma atitude de respeito pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições e pelos alimentos fornecidos, ..., que deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares, ...”

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares - DGE



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.