



2ª F

31 **VÉSPERA ANO NOVO**
Dez

3ª F

01 **ANO NOVO**
Jan

4ª F Sopa de legumes

02 Farinha de pau de pescada (repolho e
Jan cenoura)
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

03 Arroz de pato ao natural com salada de
Jan alface, cenoura e tomate
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

04 Filete de alabote no forno com batata
Jan estufada ao natural (cenoura) e brócolos
cozidos
1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

07 Açorda de frango ao natural com
Jan legumes (cenoura, repolho e feijão-verde)
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

08 Medalhões pescada no forno ao natural,
Jan arroz fresco de tomate e feijão-verde
cozido
1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

09 Frango estufado ao natural com repolho
Jan cenoura e arroz branco
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

10 Red-fish no forno ao natural com batata
Jan estufada e brócolos cozidos
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

11 Bifinho de frango grelhado com massa
Jan espiral de legumes (cenoura baby,
repolho em juliana)
1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

14 Farinha de pau de pescada (repolho e
Jan cenoura)
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

15 Lombo de porco assado com ananás,
Jan arroz branco e salada de alface, tomate e
cenoura raspada
1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

16 Pescada cozida com todos (batata, ovo,
Jan penca e cenoura)
1 peça de fruta/ Salada de frutas

5ª F Sopa de legumes

17 Rancho de carnes (frango, vitela,
Jan chouriça, grão-de-bico, repolho, cenoura e
massa macarrão)
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

18 Filete de alabote grelhado com batata
Jan cozida e salada de alface e tomate
1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
21 Jan	Bifinho de peru grelhado com cebolada, massa cotovelos e legumes salteados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
22 Jan	Filete de pescada no forno ao natural com arroz seco de cenoura e ervilha e couve-de-bruxelas 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
23 Jan	Peito de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e couve-roxa e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
24 Jan	Pescada à gomes de sá (ovo cozido rodela, batata, cebolada, salsa) com salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
25 Jan	Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
28 Jan	Açorda de pescada ao natural com legumes (cenoura, repolho e feijão-verde) 1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
29 Jan	Vitela estufada ao natural com jardineira de legumes, batata cozida e salada de alface 1 peça de fruta

4ª F	Sopa de legumes
30 Jan	Pescada grelhada com arroz seco e brócolos cozidos 1 peça de fruta

5ª F	Sopa de legumes
31 Jan	Frango cozido com batata no forno, cenoura e salada de alface 1 peça de fruta

6ª F	Sopa de legumes
01 Fev	Abrótea grelhada com batata cozida, molho verde e salada de alface e tomate 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.

Berçário e Creche (12-24M)

Plano de Ementas

Dia de Reis

6 Janeiro 2019



Janeiro 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N