



2ª F

31
Dez **VÉSPERA ANO NOVO**

3ª F

01
Jan **ANO NOVO**

4ª F Sopa de legumes

02
Jan Rissóis de peixe com arroz fresco de tomate, repolho e couve-flor
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

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

6ª F Sopa de legumes

04
Jan Filete de alabote dourado no forno com batata à espanhola (cenoura rodelas) e brócolos
1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

07
Jan Almondegas estufadas em tomatada c/ massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

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

4ª F Sopa de legumes

09
Jan Feijoada à transmontana (frango, porco, chouriça, feijão-vermelho, repolho e cenoura) com arroz branco
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

10
Jan Red-fish no forno com pimentos, cebolada, batata à espanhola (tomate, cenoura às rodelas) e brócolos cozidos
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

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



2ª F Sopa de legumes

14
Jan Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de tomate e cenoura e salada de alface e cebola
1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

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

4ª F Sopa de legumes

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

5ª F Sopa de legumes

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

6ª F Sopa de legumes

18
Jan Lasanha de atum (alho francês, cenoura) e salada de alface e tomate
1 peça de fruta



| | |
|---------------|---|
| 2ª F | Sopa de legumes |
| 21 Jan | Costeleta porco grelhada 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 enrolado com fiambre no forno com bechamel, arroz seco de cenoura e ervilha e couve-de-bruxelas 1 peça de fruta |
| 4ª F | Sopa de legumes |
| 23 Jan | Peito de frango gratinado com queijo e molho de tomate, arroz branco e salada de alface e couve-roxa e cenoura raspada 1 peça de fruta |
| 5ª F | Sopa de legumes |
| 24 Jan | Paloco 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 (pato, pernil fumado, chouriça vinho) com salada de alface e tomate 1 peça de fruta |

| | |
|---------------|---|
| 2ª F | Sopa de legumes |
| 28 Jan | Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz branco e alface 1 peça de fruta |
| 3ª F | Sopa de legumes |
| 29 Jan | Vitela estufada com jardineira de legumes, puré de batata e salada de alface 1 peça de fruta |
| 4ª F | Sopa de legumes |
| 30 Jan | Arroz fresco de pota (pimento, cenoura cubos) com brócolos cozidos 1 peça de fruta/ Leite-creme |
| 5ª F | Sopa de legumes |
| 31 Jan | Frango à brás (batata frita palitos, cenoura, alho francês, ovo, salsa) com 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.

Plano de Ementas

Dia de Reis

6 Janeiro 2019



Janeiro 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N