



---

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>04 Fev</b>	Farinha de pau de peru (repolho e cenoura) 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>05 Fev</b>	Filete de alabote grelhado com arroz seco e repolho e cenoura juliana 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Fev</b>	Perna de frango assada ao natural com abacaxi, massa macarrão e salada de cenoura raspada e tomate 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Fev</b>	Pescada cozida com grão, ovo cozido, batata e alface 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Fev</b>	Frango estufado com arroz seco de cenoura e ervilha. 1 peça de fruta

---

---

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>11 Fev</b>	Açorda de pescada (courgette e cenoura) 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>12 Fev</b>	Bifinho de frango grelhado com massa fusilli com cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Fev</b>	Pescada grelhada com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Fev</b>	Carne de porco cozida ao natural com arroz branco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>15 Fev</b>	Pescada à espanhola (batata, tomate) com couve-flor 1 peça de fruta/ Mousse chocolate

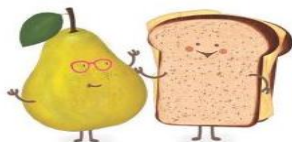
---



---

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>18 Fev</b>	Medalhões de pescada no forno em cama de broa com arroz fresco de brócolos e cenoura baby 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>19 Fev</b>	Lombinhos de porco estufado ao natural com cogumelos, massa esparguete e salada de alface, cebola e cenoura raspada 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>20 Fev</b>	Feijoada de pescada (feijão branco, pescada, cenoura rodela e repolho) com arroz branco 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>21 Fev</b>	Perninha de frango estufada ao natural com cenoura cubos, feijão-verde, batata estufada e salada de alface 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>22 Fev</b>	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e penca) 1 peça de fruta

---



2ª F	Sopa de legumes
25 Fev	Farinha de pau de peru (repolho e cenoura)  1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
26 Fev	Caldeirada de pescada ao natural (batata, tomate) com feijão-verde  1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
27 Fev	Bifinho de frango grelhado com arroz seco de ervilha e cenoura com salada de alface  1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
28 Fev	Abrótea grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate  1 peça de fruta/ Pudim-flan
6ª F	Sopa de legumes
01 Mar	Vitela estufada ao natural, arroz branco e macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura, ervilha e nabo)  1 peça de fruta

**!** Sabia que nas crianças a prevalência de **alergias alimentares** é cerca de **5 em cada 100**, e que esse número tem vindo a aumentar.

O **ovo, o leite, amendoim, frutos secos, marisco, peixe, trigo e soja**, são os principais alimentos envolvidos nesta condição.

Os fatores de risco associados a esta patologia, vão desde o **histórico familiar, obesidade, baixo consumo de ómega 3** (presente em peixes gordos como a sardinha, o atum) entre outros.

Quanto ao **tratamento**, deve identificar qual o alimento em causa com auxílio de um especialista e proceder à sua retirada da alimentação. Em caso de **anafilaxia**, o indivíduo deve fazer-se acompanhar pelo dispositivo de adrenalina.



#### 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 nº3/DSEAS/DGE/2013 e no manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Berçário e Creche (12-24M)

# Plano de Ementas



## Fevereiro 2019

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N