

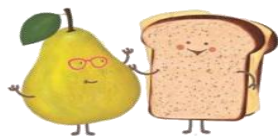


2ª F	Sopa de legumes
04 Fev	Empadão de carne de vitela (alho francês, cenoura, tomate) com macedónia de legumes 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
05 Fev	Filete de alabote dourado (temperado com limão e leite, cebolada e pão ralado) com arroz seco e repolho e cenoura juliana 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
06 Fev	Perna de frango assada com abacaxi, massa macarrão e salada de cenoura raspada e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
07 Fev	Salada de bacalhau, grão, ovo cozido, batata, molho verde e alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
08 Fev	Arroz à valenciana (frango, porco, chouriça, ervilha e cenoura) com brócolos cozidos 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
11 Fev	Arroz fresco de atum (pimento, tomate, salsa, ovo cozido em quartos) com couve-de-bruxelas 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
12 Fev	Bifinho de frango grelhado com massa fusilli (courgette, tomate, cenoura) com salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
13 Fev	Pescada frita com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
14 Fev	Rojões com arroz branco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
15 Fev	Pescada à espanhola (batata, tomate, pimentos, cebolada) com couve-flor 1 peça de fruta/ Mousse chocolate



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



2ª F	Sopa de legumes
25 Fev	Lasanha de carne de vitela (cenoura, alho francês, tomate) com salada de alface/ couve-flor 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
26 Fev	Caldeirada de bacalhau (batata, tomate, pimento, cebolada) com feijão-verde 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
27 Fev	Bifinho de frango panado 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/ couve-de-bruxelas 1 peça de fruta/ Pudim-flan
6ª F	Sopa de legumes
01 Mar	Vitela estufada com laranja, 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.

Plano de Ementas



Fevereiro 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N