




**2ª F** Sopa de legumes

**04 Mar** Frango cozido com batata cozida, arroz branco, cenoura e penca cozidos

1 peça de fruta

**3ª F**

**05 Mar** **CARNAVAL** 

**4ª F** Sopa de legumes

**06 Mar** Açorda de pescada ao natural com legumes (cenoura, repolho e alho francês)

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**07 Mar** Peito de frango estufado ao natural com arroz branco e salada de alface, couve-roxa e cenoura raspada

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**08 Mar** Caldeirada de quelha ao natural (tomate, pimento, cebola, batata, cenoura às rodelas) com feijão-verde

1 peça de fruta

**2ª F** Sopa de legumes

**11 Mar** Farinha de pau pescada ao natural com legumes (cenoura e feijão-verde)

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**12 Mar** Massa à lavrador (frango, vitela, feijão vermelho, massa cotovelos, couve penca e cenoura)

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**13 Mar** Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**14 Mar** Bifinho de perú grelhado com abacaxi, arroz branco e salada de tomate, couve-roxa e repolho

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**15 Mar** Filete de pescada grelhado com salada russa (batata cozida, ervilha, cenoura) e salada de alface

1 peça de fruta



**2ª F** Sopa de legumes

**18 Mar** Açorda de peru ao natural com legumes (cenoura, couve-flor e courgette)

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**19 Mar** Pescada cozida com batata, grão-de-bico, ovo cozido às rodelas, cebolada, cenoura e feijão-verde

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**20 Mar** Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**21 Mar** Bifinho de frango grelhado com arroz à primavera (ervilha, cenoura e milho) e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**22 Mar** Granadeiro estufado ao natural com tomate, batata cozida e brócolos

1 peça de fruta



**2ª F** Sopa de legumes

**25 Mar** Pescada grelhada com arroz fresco de feijão vermelho e pença

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**26 Mar** Perna frango assada ao natural com massa espiral de legumes (courgette e cenoura raspada) e alface

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**27 Mar** Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e pença)

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**28 Mar** Farinha de pau peru ao natural com legumes (cenoura e courgette)

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**29 Mar** Filete de alabote grelhado com arroz fresco de tomate e juliana de legumes (repolho e cenoura)

1 peça de fruta

### Importância de uma boa hidratação na saúde das crianças!

A água é o principal constituinte do organismo, sendo por isso essencial à vida humana. Apresenta como funções:

- Regulação da temperatura corporal
- Melhoria do funcionamento cognitivo (maior concentração e memória a curto prazo)
- Melhoria no desempenho físico

Quando não bebes a quantidade de água suficiente podes ficar com:

- Dores de cabeça
- Diminuição capacidade de concentração e memória
- Maior sensação de fraqueza

**! Recomendações:** A perda de água através da respiração, transpiração acontece de forma contínua. Para prevenir situações de desidratação, deve ter uma ingestão em quantidades suficientes.

Tabela 1. Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (Litro / dia)

Fases do ciclo de vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6

Fonte: Padão P, Teixeira F, Paes C, Medina, JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses.



### 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/DSEEAS/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

Semana da Vida

18 a 22 de Março



@redhongyi

Março 2019

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N