




2ª F	Sopa de legumes
04 Mar	Cozido à Portuguesa (frango, pernil porco, barriga porco, vitela, chouriça, batata, arroz, cenoura e penca) 1 peça de fruta/ Pudim-flan
3ª F	
05 Mar	CARNAVAL 
4ª F	Sopa de legumes
06 Mar	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz branco e alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
07 Mar	Peito de frango gratinado com queijo e molho de tomate, 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 (tomate, pimento, cebolada, batata, cenoura às rodelas) com feijão-verde 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
11 Mar	Douradinhos de pescada com arroz fresco de tomate e feijão-verde salteado 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
12 Mar	Massa à lavrador (frango, vitela, chouriça, feijão vermelho, massa cotovelos, couve penca e cenoura) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
13 Mar	Empadão de peixe (salmão, pescada, cebola e tomate) com salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
14 Mar	Roti peru assado com abacaxi, arroz branco e salada de tomate, couve roxa e repolho 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
15 Mar	Filetes pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura) e alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
18 Mar	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
19 Mar	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata às rodelas, ovo cozido às rodelas, cebola, cenoura e salsa) com feijão-verde 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
20 Mar	Arroz de pato (pato, pernil fumado, chouriça) 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 em tomatada, cebolada, batata cozida e brócolos cozidos 1 peça de fruta/ Mousse chocolate



- 2ª F** Sopa de legumes
- 25 Mar** Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de feijão vermelho e penca
1 peça de fruta
- 3ª F** Sopa de legumes
- 26 Mar** Perna frango assada 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 penca)
1 peça de fruta
- 5ª F** Sopa de legumes
- 28 Mar** Vitela estufada com laranja, puré de batata e legumes no forno (curgete e cenoura baby)
1 peça de fruta/ Pudim-flan
- 6ª F** Sopa de legumes
- 29 Mar** Filete de alabote dourado 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: Padião P, Teixeira FI, 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.



Creche (24-36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas

Semana da Vida

18 a 22 de Março



Março 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N