



2ª F	Sopa de legumes
01 Abr	Açorda de peru com legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
02 Abr	Pescada grelhada com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Abr	Bifinho de frango grelhado com cogumelos, massa espiral e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
04 Abr	Arroz de carnes ao natural (frango e vitela, cenoura) com salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
05 Abr	Abrótea grelhada com batata cozida, e couve bruxelas salteadas 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
08 Abr	Farinha de pau pescada ao natural com legumes (cenoura e courgette) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
09 Abr	Bifinho de peru estufado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate e cebola 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
10 Abr	Pescada à espanhola (tomate, cebola, cenoura rodela, batata rodela) e feijão-verde 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Abr	Peito de frango grelhado com massa macarrão e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
12 Abr	Medalhões de pescada no forno (pão ralado) em cama de espinafres com batata cozida e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
15 Abr	Peito de peru estufado ao natural com massa esparguete com salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
16 Abr	Bifinho de frango grelhado com arroz malandro de tomate e salada de couve-roxa e cenoura raspada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
17 Abr	Feijoada de pescada (feijão branco, tomate, pescada) com arroz branco e feijão-verde 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
18 Abr	Lombo de porco assado ao natural com laranja, arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6ª F	
19 Abr	FERIADO



2ª F

22
Abr 2ª-FEIRA PÁSCOA

3ª F Sopa de legumes

23
Abr Açorda de pescada com legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

24
Abr Coto de frango estufado ao natural com jardineira de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilha), massa espiral e salada de tomate e couve-roxa

1 peça de fruta

5ª F

25
Abr FERIADO

6ª F Sopa de legumes

26
Abr Abrótea grelhada com batata cozida com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

29
Abr Salada de pescada com feijão-frade, ovo cozido picado, arroz branco e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30
Abr Farinha de pau peru ao natural com legumes (cenoura e courgette)

1 peça de fruta

4ª F

01
Mai FERIADO

5ª F Sopa de legumes

02
Mai Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes salteados (cenoura e alho francês)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

03
Mai Frango estufado com grão-de-bico, massa macarrão, cenoura e repolho

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

Berçário e Creche (12-24M)

Plano de Ementas



Abril 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N