



2ª F	Sopa de legumes
01 Abr	Costeletas de porco grelhadas com cebolada, arroz branco e legumes assados (brócolos e cenoura baby) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
02 Abr	Arroz fresco de pota (pimento, cenoura) com salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Abr	Strogonoff de frango com cogumelos, massa espiral e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
04 Abr	Arroz à valenciana (frango, vitela, chouriça, ervilha, cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
05 Abr	Abrótea grelhada com batata cozida, molho verde (cebola, salsa e azeite) com couve bruxelas salteados 1 peça de fruta/ Leite-creme

2ª F	Sopa de legumes
08 Abr	Empadão de atum (atum, tomate, cenoura, cebola) com salada de couve roxa e alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
09 Abr	Rojões com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate e cebola 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
10 Abr	Paloco à espanhola (tomate, cebola, pimentos, cenoura rodela, batata rodela) e feijão-verde 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Abr	Panadinhos de frango 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	Esparguete à bolonhesa (alho francês, cenoura, carne vitela picada, 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 peixe (feijão branco, tomate, pescada, tentáculo pota, delicias do mar) com arroz branco e feijão-verde 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
18 Abr	Lombo de porco assado 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 Rissóis de peixe com arroz fresco de feijão vermelho, cenoura e penca

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

24
Abr Coto de frango estufado 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, molho verde, com salada de alface e tomate

1 peça de fruta/ Mousse chocolate

2ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30
Abr Roti de peru assado com abacaxi, arroz seco de cenoura e salada de tomate, cebola e couve-roxa

1 peça de fruta

4ª F

01
Mai FERIADO

5ª F Sopa de legumes

02
Mai Paloco espiritual (cenoura raspada, alho francês, batata e molho bechamel) com salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

03
Mai Rancho de carnes (frango, porco, chouriça vinho, 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 refeitórios escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Plano de Ementas



Abril 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N