



---

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Jun</b>	Almondegas estufada em tomatada, massa esparguete com salada de alface, cenoura e couve-roxa  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>04 Jun</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e legumes assados (courgette e cenoura baby)  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>05 Jun</b>	Bifinho de frango com cogumelos, massa cotovelinhos e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Jun</b>	Arroz fresco de pota com pimentos e legumes salteados em juliana (repolho e cenoura)  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Jun</b>	Roti de Perú assado, fatiado, com abacaxi, arroz seco de cenoura e salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta

---

2ª F

**10 Jun** FERIADO

**3ª F** Sopa de legumes

**11 Jun** Empadão de carne (tomate, cenoura, alho francês, puré batata) com salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**12 Jun** Medalhões pescada no forno com broa, arroz seco de cenoura e brócolos salteados

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**13 Jun** Feijoada (feijão vermelho, frango, porco, cenoura e repolho) à transmontana com arroz branco

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**14 Jun** Paloco à gomes de sá (ovo, batata, cebolada, salsa) com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

---



**2ª F** Sopa de legumes

**17 Jun** Bifinho de frango grelhado com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**18 Jun** Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com salada de alface

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**19 Jun** Carne de porco estufada ao natural com arroz seco de cenoura e legumes salteados em juliana (repolho e cenoura)

1 peça de fruta

**5ª F**

**20 Jun** FERIADO

**6ª F** Sopa de legumes

**21 Jun** Sardinha grelhada com batata cozida, pimentos, e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

---



2ª F

24 Jun **FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

25 Jun Macarronada de carne picada (massa macarrão, tomate, cenoura e alho francês) com salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

26 Jun Rissóis de peixe no forno com arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

27 Jun Bifinho de frango grelhado com arroz fresco de brócolos e cenoura baby

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

28 Jun Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e penca)

1 peça de fruta

### Sabia que ...

A **SARDINHA** é considerada um peixe gordo, que apresenta vários benefícios nutricionais:

- Rica em ácidos gordos ómega-3;
- Rica em proteínas de elevado valor biológico;
- Fonte de zinco, ferro e cálcio;
- Fonte de vitaminas D e B12;
- Com teor de colesterol relativamente baixo.



#### 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.

Creche (12-24M)

# Plano de Ementas

## Santos Populares



Junho 2019

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N