



**2ª F** Sopa de legumes

**03 Jun** Farinha de pau de peru ao natural com salada de alface, cenoura e couve-roxa

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**04 Jun** Filetes de pescada com arroz branco e legumes assados (courgette e cenoura baby)

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**05 Jun** Bifinho de frango grelhado com massa cotovelinhos e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**06 Jun** Arroz fresco de pescada ao natural e legumes salteados em juliana (repolho e cenoura)

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**07 Jun** Lombinhos de peru estufados, 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** Bifinho de frango estufado com batata cozida 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** Peito de frango estufado ao natural com repolho, cenoura e arroz branco

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**14 Jun** Açorda de pescada ao natural com salada de alface e tomate

1 peça de fruta



**2ª F** Sopa de legumes

**17 Jun** Farinha de pau de frango ao natural com legumes (couve-flor, cenoura e cebola)

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**18 Jun** Lombinhos de pescada no forno com batata cozida, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**19 Jun** Bifinhos de peru 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** Perninha de frango estufada ao natural com massa cotovelinhos de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta



2ª F

24 Jun  
**FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

25 Jun  
Açorda de peru ao natural com legumes (tomate, cenoura e alho francês) com salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

26 Jun  
Filetes de pescada 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 ao natural 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 n.º3/DSEAS/DGE/2013* e no *manual de orientações sobre ementas e refeições escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Berçário

# Plano de Ementas

## Santos Populares



Junho 2019

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N