



2ª F	Sopa de legumes
03 Jun	Almondegas estufadas em tomatada, massa esparguete com salada de alface, cenoura e couve-roxa 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
04 Jun	Filetes de pescada com arroz de tomate e legumes assados (courgette e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
05 Jun	Strogonoff de frango com cogumelos, massa cotovelinhos e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
06 Jun	Arroz fresco de pota com pimentos e legumes salteados em juliana (repolho e cenoura) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
07 Jun	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

4ª F

1 peça de fruta

5ª F

Sopa de legumes

12 Jun

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

6ª F

1 peça de fruta

7ª F

Sopa de legumes

13 Jun

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

8ª F

1 peça de fruta

9ª F

Sopa de legumes

14 Jun

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

10ª F

1 peça de fruta/ Mousse chocolate



2ª F Sopa de legumes

17 Jun

Ovos mexidos com salsichas e arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada

3ª F

1 peça de fruta

4ª F

Sopa de legumes

18 Jun

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

5ª F

1 peça de fruta

6ª F

Sopa de legumes

19 Jun

Rojões com arroz seco de cenoura e legumes salteados em juliana (repolho e cenoura)

7ª F

1 peça de fruta

8ª F

FERIADO

20 Jun

FERIADO

9ª F

Sopa de legumes

10ª F

Sopa de legumes

21 Jun

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

11ª F

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 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 n.º3/DSEAS/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

Santos Populares



Junho 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N