



2ª F	Sopa de legumes
05 Ago	Farinha de pau de frango com salada de pepino e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
06 Ago	Medalhões de pescada com broa, arroz fresco e brócolos cozidos 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
07 Ago	Frango estufado com cenoura, massa fussili e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
08 Ago	Pescada no forno com batata à espanhola (batata e cenoura às rodelas) e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
09 Ago	Lombo de porco assado ao natural, arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino 1 peça de fruta

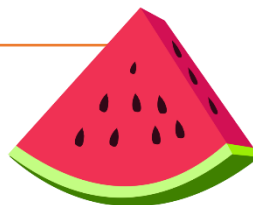
2ª F	Sopa de legumes
12 Ago	Açorda de pescada com salada de alface 1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
13 Ago	Massa à lavrador (frango, massa cotovelos, repolho e cenoura) 1 peça de fruta

4ª F	Sopa de legumes
14 Ago	Abrótea grelhada com molho verde, batata a murro e salada de alface e tomate 1 peça de fruta

5ª F
15 Ago **FERIADO**

6ª F	Sopa de legumes
16 Ago	Pescada no forno com arroz fresco e salada de alface 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
19 Ago	Farinha de pau de peru com salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
20 Ago	Medalhões de pescada com broa, batata à espanhola (batata, cebola, cenoura às rodelas) e salada de alface 1 peça de fruta

4ª F	Sopa de legumes
21 Ago	Perninha de frango assada ao natural, com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta

5ª F	Sopa de legumes
22 Ago	Pescada grelhada com batata cozida, pimentos e salada de alface e tomate 1 peça de fruta

6ª F	Sopa de legumes
23 Ago	Bifinho de frango grelhado com arroz seco e salada de alface e pepino 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
26 Ago	Açorda de pescada com salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
27 Ago	Bifinho de frango grelhado, massa espiral e salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
28 Ago	Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura e pescada) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
29 Ago	Arroz à valenciana (frango, cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
30 Ago	Medalhões de pescada no forno com arroz fresco de salsa e salada de alface 1 peça de fruta

Sabia que..

A dieta mediterrânica utiliza há milhares de anos os conceitos da **economia circular**, sendo amiga do **ambiente e também da saúde**. A produção e distribuição de alimentos são **dois dos principais fatores responsáveis pelo aquecimento global**. Gasta-se muita energia fóssil a produzir e transportar comida pelo mundo inteiro, sendo que muita dela acaba por ser desperdiçada. Para combater esse gasto de energia e o **desperdício de recursos** surgiu o conceito de economia circular, podendo ser definido como o sistema económico que incentiva a **redução, reciclagem, a reutilização e a recuperação** de materiais nos processos de **produção, distribuição e consumo**.

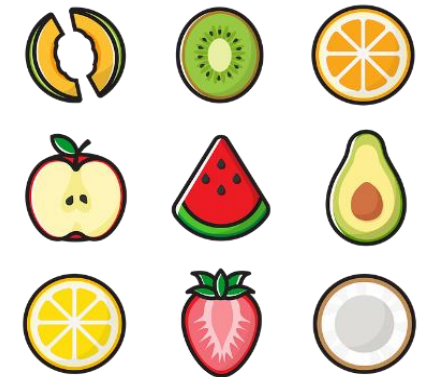
Fonte: Programa Nacional Promoção Alimentação Saudável, julho 2019



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°3/DSEEAS/DGE/2013* e no *manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares*, da Direção Geducação, publicado em 2018.

Plano de Ementas



Agosto 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N