



2ª F	Sopa de legumes
05 Ago	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de pepino e cenoura raspada
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
06 Ago	Medalhões de pescada com broa, arroz fresco de tomate e brócolos cozidos
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
07 Ago	Jardineira de frango (ervilha, cenoura e feijão-verde) com 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, pimentos, tomate e cenoura às rodelas) e salada de alface
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
09 Ago	Lombo de porco assado com abacaxi, arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino
	1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
12 Ago	Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de legumes (tomate, feijão-verde e cenoura cubos)
	1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
13 Ago	Massa à lavrador (frango, porco, chouriça massa cotovelos, repolho, feijão-vermelho 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	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate e ervilha, salsa e salada de alface
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
19 Ago	Costeletas grelhadas com cebolada, arroz seco e 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 (tomate, cebola, cenoura às rodelas) e salada de alface
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
21 Ago	Perninha de frango assada, com arroz seco de cenoura e jardineira (ervilha, feijão-verde e cenoura)
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
22 Ago	Sardinha grelhada com batata cozida, pimentos e salada de alface e tomate
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
23 Ago	Arroz de pato (pato, chouriça, pernil) com salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
26 Ago	Salada de atum com feijão frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz branco e alface
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
27 Ago	Fêveras de porco estufadas com cebolada, 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, vitela, chouriça, ervilha e cenoura) e salada de alface
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
30 Ago	Bolinhos de bacalhau com arroz fresco de feijão vermelho 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**.

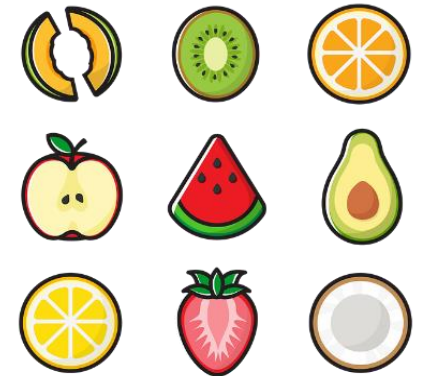
Fonte: Programa Nacional Promoção Alimentação Saudável, julho 2019



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