



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>30 Set</b>	Bifinho de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>01 Out</b>	Abrótea grelhada com molho verde (salsa, cebola e azeite), arroz seco de pimento e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>02 Out</b>	Bifinho de peru grelhado com massa macarrão e salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Out</b>	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>04 Out</b>	Açorda de frango ao natural com tomate, couve roxa e cenoura raspada 1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Out</b>	Farinha de pau de pescada com salada de alface e tomate 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Out</b>	Lombo de porco assado ao natural com arroz seco de cenoura e salada de cenoura raspada e tomate 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Out</b>	Filete de alabote dourado ao natural com batata estufada e macedónia de legumes 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>10 Out</b>	Massa à lavrador (frango, vitela, massa cotovelos, cenoura e repolho) com salada de alface 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>11 Out</b>	Medalhões de pescada no forno com arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Out</b>	Bifinho de peru grelhado com arroz seco de cenoura e brócolos salteados 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>15 Out</b>	Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura, batata) com salada de alface 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>16 Out</b>	Perninha de frango estufada ao natural com massa espiral de jardineira de legumes (feijão-verde e cenoura) 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>17 Out</b>	Peixe vermelho no forno com batata à espanhola (pimentos e cebola) e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>18 Out</b>	Açorda de peru com salada de alface e tomate 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
21 Out	Pescada grelhada com arroz fresco de coentros e salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
22 Out	Vitela estufada ao natural, massa macarrão e salteado de legumes (courgette e cenoura baby)  1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
23 Out	Arroz fresco de pescada (pimentos, cenoura) com salada de alface e tomate  1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
24 Out	Strogonoff de frango com cogumelos ao natural, arroz seco de cenoura e salada de alface e cebola  1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
25 Out	Farinha de pau de pescada com salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
28 Out	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de alface e tomate  1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
29 Out	Pescada à espanhola (cebolada, pimentos) com batata cozida e salada de alface e cebola  1 peça de fruta

4ª F	Sopa de legumes
30 Out	Arroz à valenciana (frango, vitela, cenoura) com salada de alface e pepino  1 peça de fruta

5ª F	Sopa de legumes
31 Nov	Açorda de pescada com salada de pepino e tomate  1 peça de fruta

6ª F	
01 Nov	<b>FERIADO</b>

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/DSEEAS/DGE/2013* da Direção Geral de Educação.

# Plano de Ementas

**Dia Mundial da Alimentação**  
16 de outubro



**Outubro 2019**

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N