



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>30 Set</b>	Bifinho de frango grelhado com batata cozida 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 estufado, 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>	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo cozido, batata cozida, molho verde e salada de alface e pepino  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>04 Out</b>	Rojões ao natural com arroz seco e salada de tomate, couve roxa e cenoura raspada  1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Out</b>	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz seco e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Out</b>	Lombo de porco assado com abacaxi, arroz seco de cenoura e pimento, 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 (temperado c/ limão, leite, cebolada e pão ralado) 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, feijão vermelho, 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 em tomatada com arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino  1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Out</b>	Costeletas estufadas com cebolada 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 com massa espiral de jardineira de legumes (feijão-verde, ervilha 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 (tomate, pimentos e cebola) e salada de alface e pepino  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>18 Out</b>	Arroz de pato (pato, pernil porco, cenoura) com salada de alface e tomate  1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
21 Out	Pescada grelhada com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
22 Out	Vitela estufada com laranja, 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	Atum com salada russa (batata, ervilha, ovo cozido picado, cenoura, batata), alface e tomate
	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 (tomate, cebolada, pimentos) com puré de batata e salada de alface e cebola
	1 peça de fruta

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

5ª F	Sopa de legumes
31 Nov	Paloco à Brás (ovo, batata palitos no forno, salsa, cebola) com salada de alface 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/DSEAS/DGE/2013* da Direção Geral de Educação.



Creche (12\_24M)

# Plano de Ementas

**Dia Mundial da Alimentação**  
16 de outubro



**Outubro 2019**

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N