



2ª F	Sopa de legumes
30 Set	Empadão de carne de vitela (cenoura, tomate e repolho) com salada de alface e couve-roxa 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
01 Out	Abrótea grelhada com molho verde (salsa, cebola e azeite), arroz seco de pimento e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
02 Out	Bifinho de frango panado com limão, massa macarrão e salada de alface, tomate e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
03 Out	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo cozido, batata cozida, molho verde e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
04 Out	Rojões com arroz seco e salada de tomate, couve roxa e cenoura raspada 1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

07 Out Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido picado, molho verde, arroz seco e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

08 Out Lombo de porco assado com abacaxi, arroz seco de cenoura e pimento, salada de cenoura raspada e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

09 Out Filete de alabote dourado (temperado c/ limão, leite, cebolada e pão ralado) com batata estufada e macedónia de legumes

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

10 Out Massa à lavrador (frango, vitela, chouriça, feijão vermelho, massa cotovelos, cenoura e repolho) com salada de alface

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

11 Out Medalhões de pescada em tomatada com arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

14 Out Costeletas estufadas com cebolada com arroz seco de cenoura e brócolos salteados

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

15 Out Pescada cozida com todos (ovo, penca, cenoura, batata) com salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

16 Out Perninha de frango estufada ao natural com massa espiral de jardineira de legumes (feijão-verde, ervilha e cenoura)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

17 Out Peixe vermelho no forno com batata à espanhola (tomate, pimentos e cebola) e salada de alface e pepino

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

18 Out Arroz de pato (pato, pernil porco, chouriça, cenoura) com salada de alface e tomate

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

21 Out Pescada frita 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 pota (pimentos, cenoura) com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

24 Out Strogonoff de frango com cogumelos, 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 Bolonhesa de carne de vitela 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, chouriça, 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 FERIADO

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 (24_36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas

Dia Mundial da Alimentação
16 de outubro



Outubro 2019

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N