



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>29 Jun</b>	Lombinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho, cenoura e penca  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>30 Jun</b>	Perninha de frango cozida com arroz seco de cenoura e salada de alface, tomate e pepino  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>01 Jul</b>	Paloco à gomes de sá (ovo cozido, cebolada, cenoura, batata, salsa) com salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>02 Jul</b>	Frango estufado ao natural com grão-de-bico, massa macarrão, cenoura e repolho  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Jul</b>	Pescada grelhada com arroz fresco de tomate e salada de alface, pepino e cebola  1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Jul</b>	Peito de frango estufado ao natural com massa espiral e salada de alface e cenoura raspada  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Jul</b>	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e penca)  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>08 Jul</b>	Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Jul</b>	Atum com massa cotovelos e salada de alface cebola  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>10 Jul</b>	Jardineira (ervilha, cenoura e feijão-verde) de Perú com batata estufada ao natural  1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Jul</b>	Pescada grelhada com arroz fresco de feijão vermelho, penca e cenoura  1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Jul</b>	Lombinhos de frango estufados ao natural com massa macarrão e salada de alface e pepino  1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>15 Jul</b>	Medalhões de pescada no forno com broa, batata cozida e juliana de legumes (repolho e cenoura)  1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>16 Jul</b>	Frango cozido com arroz seco de ervilha e cenoura, com salada de tomate e pepino  1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>17 Jul</b>	Abrótea no forno ao natural com batata à espanhola (cebolada, tomate e pimentos)  1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Jul	Peito de peru estufado ao natural com puré de batata e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Jul	Lombinhos de pescada cozidos com arroz seco e salteado de legumes (couve bruxelas e cenoura baby) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
22 Jul	Bifinho de frango grelhado com arroz à primaveril (ervilha e cenoura) com salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
23 Jul	Sardinha grelhada com batata cozida, pimentos, e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
24 Jul	Massa cotovelos com frango estufado ao natural, feijão vermelho, repolho e cenoura 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
27 Jul	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, arroz branco e alface 1 peça de fruta

3ª F	Sopa de legumes
28 Jul	Lombinhos de frango grelhados com massa espiral e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) 1 peça de fruta

4ª F	Sopa de legumes
29 Jul	Filetes de pescada grelhados com batata cozida, cenoura, ervilha, feijão-verde e alface 1 peça de fruta

5ª F	Sopa de legumes
30 Jul	Bifinho de peru estufado ao natural com arroz seco de cenoura e salada mista (alface, cenoura e tomate) 1 peça de fruta

6ª F	Sopa de legumes
31 Jul	Pescada cozida com todos (batata, ovo, penca e cenoura) 1 peça de fruta

**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;
- Dependendo da faixa etária a refeição poderá ser reajustada e adaptada;
- Este plano de ementas foi elaborado com base na Circular nº3/DSEAS/DGE/2013 e no manual de orientações sobre ementas e refeições escolares, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Creche (12\_24M)

# Plano de Ementas



Julho 2020

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N