



2ª F	Sopa de legumes
29 Jun	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão vermelho, cenoura e penca 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
30 Jun	Perninha de frango assada com arroz seco de cenoura e salada de alface, tomate e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
01 Jul	Paloco à gomes de sá (ovo cozido, cebolada, cenoura, batata, salsa) com salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
02 Jul	Rancho de carnes (porco, frango, chouriça, grão-de-bico, massa macarrão, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
03 Jul	Pescada frita com arroz fresco de tomate e salada de alface, pepino e cebola 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
06 Jul	Peito de frango no forno com queijo ralado, tomate, massa espiral e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Jul	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e penca) 1 peça de fruta/ Gelatina Ananás
4ª F	Sopa de legumes
08 Jul	Arroz de pato (pernil fumado, pato, chouriça) com salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
09 Jul	Lasanha de atum (alho francês, cenoura) com salada de alface e cebola 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
10 Jul	Jardineira (ervilha, cenoura e feijão-verde) de vitela com batata estufada 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
13 Jul	Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de feijão vermelho, penca e cenoura 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
14 Jul	Strogonoff de frango com cogumelos, massa macarrão e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
15 Jul	Lombinhos de pescada no forno com broa, batata cozida e juliana de legumes (repolho e cenoura) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
16 Jul	Arroz à valenciana (vitela, frango, ervilha e cenoura) com salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
17 Jul	Abrótea no forno com batata à espanhola (cebolada, tomate e pimentos) 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Jul	Empadão de carne de vitela (cenoura, alho francês, tomate, puré de batata) com salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Jul	Arroz fresco de pota (pimento) com salteado de legumes (couve bruxelas e cenoura baby) 1 peça de fruta/ Mousse Chocolate
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 à lavrador (porco, frango, feijão vermelho, massa cotovelos, cenoura e repolho) 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 à salsicheiro com massa espiral e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)
1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes
29 Jul Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão-verde e maionese) e alface
1 peça de fruta

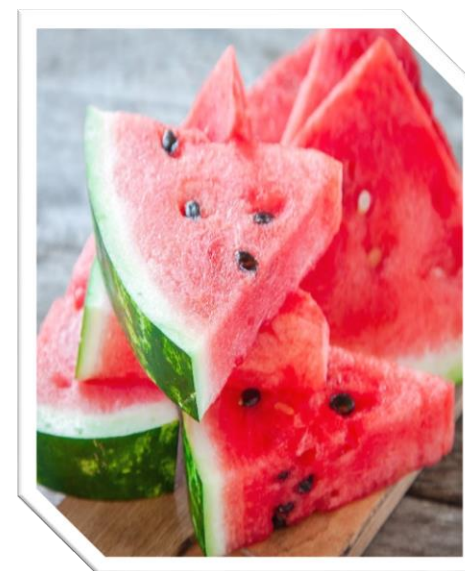
5ª F Sopa de legumes
30 Jul Rojões com arroz seco de cenoura e salada mista (alface, cenoura e tomate)
1 peça de fruta

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 refeitórios escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Plano de Ementas



Julho 2020

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N