



2ª F Sopa de legumes

29 Jun Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e penca

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30 Jun Perninha de frango cozida com arroz seco de cenoura e salada de alface, tomate e pepino

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

01 Jul Farinha de pau de pescada com legumes (cenoura, alface e courgette)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

02 Jul Frango estufado ao natural com grão-de-bico, massa macarrão, cenoura e repolho

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

03 Jul Pescada grelhada 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 estufado ao natural com 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

4ª F Sopa de legumes

08 Jul Açorda de peru ao natural com legumes (alho francês, abóbora e repolho)

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

09 Jul Lombinho de pescada com massa cotovelos e salada de alface cebola

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

10 Jul Jardineira (ervilha, cenoura e feijão-verde) de peru com batata estufada ao natural

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

13 Jul Pescada grelhada com arroz fresco de feijão vermelho, penca e cenoura

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

14 Jul Lombinhos de frango estufados ao natural com massa macarrão e salada de alface e pepino

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

15 Jul Medalhões 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 Farinha de pau de peru com legumes (cenoura, courgette, couve-flor)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

17 Jul Abrótea no forno ao natural com batata cozida e feijão-verde

1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
20 Jul	Peito de peru estufado ao natural com batata cozida 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	Açorda de pescada com legumes (cenoura, brócolos, courgette) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
24 Jul	Massa cotovelos com frango estufado ao natural, repolho e cenoura 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
27 Jul	Lombinhos de pescada com 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, 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/DSEEAS/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