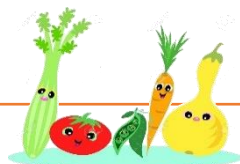


3ª F	Sopa de legumes
01 Set	Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de repolho e feijão vermelho 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
02 Set	Esparquete à bolonhesa (alho francês, cenoura, tomate) com salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
03 Set	Lombinhos de pescada no forno com broa, batata cozida e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
04 Set	Arroz à valenciana (frango, vitela, chouriça, ervilha e cenoura) com salada de alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
07 Set	Lasanha de atum (alho francês, cenoura) com salada de alface e cebola 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
08 Set	Feijoada à transmontana (frango, porco, chouriça, feijão vermelho, repolho e cenoura) com arroz branco 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
09 Set	Pescada estufada com tomate, cebolada, pimentos, batata estufada e salada de alface e tomate 1 peça de fruta/ Salada de fruta
5ª F	Sopa de legumes
10 Set	Bifinhos de frango panados com arroz à primavera (ervilha e cenoura) e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
11 Set	Salada de bacalhau com grão-de-bico, batata, molho verde, alface e cenoura raspada 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
14 Set	Empadão de carne de vitela picada com alho francês, cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
15 Set	Arroz fresco de pota (pimentos, cenoura, salsa) com salada de alface e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
16 Set	Peito de frango no forno com tomate, queijo ralado, massa espiral e salada de alface e cebola 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
17 Set	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e repolho) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
18 Set	Vitela estufada com laranja, arroz branco e legumes no forno (couve de bruxelas e cenoura baby) 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes	
21 Set	Pataniscas de bacalhau com arroz fresco de feijão vermelho e salada de alface e cenoura raspada	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes	
22 Set	Perninha de frango estufada com macarronada de legumes (courgette, pimento e cenoura rodadas)	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes	
23 Set	Abrótea grelhada com batata cozida, molho verde e salada de alface e tomate/ brócolos	1 peça de fruta/ Gelatina morango
5ª F	Sopa de legumes	
24 Set	Lombo de porco assado com abacaxi, arroz branco e salada de pepino e tomate	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes	
25 Set	Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) e alface	1 peça de fruta

“O principal objetivo do **refeitório escolar** é disponibilizar **ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas**. Os alunos, por sua vez devem desenvolver uma atitude de respeito pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições e pelos alimentos fornecidos, ..., que deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares, ...”

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – DGE - 2018



alimentação saudável começa desde cedo

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



Setembro 2020

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N