



3ª F	Sopa de legumes
01 Set	Filete de pescada grelhado com arroz fresco de repolho 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
02 Set	Lombinho de frango estufados ao natural com massa esparguete e 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 de frango ao natural, cenoura e salada de alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
07 Set	Açorda de pescada ao natural com legumes (alho francês e cenoura) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
08 Set	Frango estufado ao natural com repolho, cenoura e arroz branco 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
09 Set	Pescada estufada ao natural com batata estufada e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
10 Set	Bifinhos de frango grelhados com seco de cenoura e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
11 Set	Pescada com ovo cozido, batata cozida, alface e cenoura raspada 1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
14 Set	Farinha de pau de peru ao natural com legumes (courgette e abóbora) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
15 Set	Medalhões de pescada cozidos com arroz seco de cenoura e salada de alface e pepino 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
16 Set	Peito de frango cozido com 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	Lombinhos de frango estufados ao natural com arroz branco e legumes no forno (couve de bruxelas e cenoura baby) 1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

21 Set Filete de pescada grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

22 Set Perninha de frango estufada ao natural com macarronada de legumes (courgette e cenoura rodelas)

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

5ª F Sopa de legumes

24 Set Bifinho de peru grelhado com arroz branco e salada de pepino e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

25 Set Açorda de pescada ao natural com legumes (feijão-verde e cenoura)

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