



2ª F Sopa de legumes

03 Mai Costeleta grelhada com molho de cebolada, arroz seco e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

04 Mai Pescada assada com pimentos, tomate, batata cozida e brócolos

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

05 Mai Bifinho de frango grelhado com limão, massa espiral e salada de couve roxa, tomate e cebola

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

06 Mai Pescada estufada ao natural com cenoura, feijão branco, arroz seco e juliana de legumes (repolho e cenoura)

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

07 Mai Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

10 Mai Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de tomate e feijão-verde

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

11 Mai Vitela estufada com laranja, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

12 Mai Lasanha de atum (cenoura, alho francês) com salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

13 Mai Perninha de frango assada com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

14 Mai Salada de paloco com grão-de-bico, batata cozida, ovo cozido, molho verde e alface

1 peça de fruta / Leite-creme

2ª F Sopa de legumes

17 Mai Peito de frango no forno com queijo, tomate, arroz seco de cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

18 Mai Pescada cozida com todos (ovo, cenoura, penca, batata)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

19 Mai Frango estufado ao natural com feijão vermelho, massa cotovelos, cenoura e coração

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

20 Mai Filete de pescada grelhado com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

21 Mai Lombo de porco assado com abacaxi, arroz branco e salada de tomate e cebola

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

24
Mai Arroz fresco de pota (pimento, cenoura)
com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

25
Mai Bifinho de frango grelhado com fusilli de
legumes (courgette e cenoura baby)

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

26
Mai Atum com salada russa (ervilha, cenoura,
feijão-verde, batata) com alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

27
Mai Strogonoff de porco com cogumelos, arroz
branco e salada de couve roxa e tomate

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

28
Mai Lombrinhos de pescada no forno com
broa, batata à espanhola e feijão-verde

1 peça de fruta/ Gelatina ananás



“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, ...”

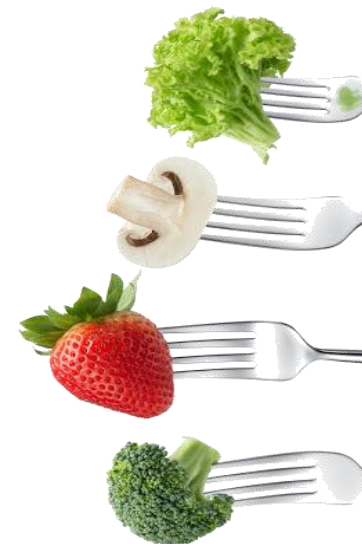
Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – DGE - 2018



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



Maio 2021

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N