



2ª F	Sopa de legumes
03 Mai	Farinha de pau de peru ao natural com legumes (cenoura e courgette) 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
04 Mai	Pescada no forno ao natural com batata cozida e brócolos 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
05 Mai	Bifinho de frango grelhado com massa espiral e salada de couve roxa, tomate e cebola 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
06 Mai	Medalhões de pescada estufada ao natural com cenoura, 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	Lombinhos de pescada cozidos com arroz seco de cenoura e feijão-verde 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
11 Mai	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
12 Mai	Açorda de pescada ao natural com legumes (alho francês e cenoura) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
13 Mai	Perninha de frango cozida com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
14 Mai	Pescada grelhada com ovo, batata cozida e alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
17 Mai	Farinha de pau de peru ao natural com legumes (abóbora e courgette) 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 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	Bifinho de frango grelhado com arroz branco e salada de tomate e cebola 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
24 Mai	Açorda de pescada ao natural com legumes (alho francês e cenoura)
	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	Pescada cozida batata cozida, cenoura e feijão-verde
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
27 Mai	Lombinhos de peru grelhados com arroz branco e salada de couve roxa e tomate
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
28 Mai	Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata estufada e feijão-verde
	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, ...”

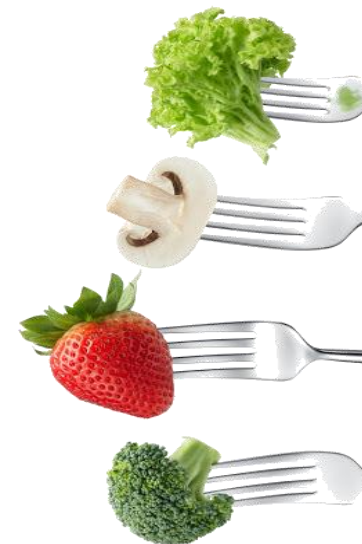
Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – DGE - 2018



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