



**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 panado com limão, massa espiral e salada de couve roxa, tomate e cebola

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**06  
Mai** Feijoada de peixe (pota, pescada, delicias mar, feijão branco, cenoura) com arroz seco com juliana de legumes (repolho e cenoura)

1 peça de fruta

**6ª F** Sopa de legumes

**07  
Mai** Arroz de pato (pernil fumado, chouriça de vinho) 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** Massa à lavrador (frango, vitela, chouriça, massa cotovelos, feijão vermelho, coração e cenoura)

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**20  
Mai** Filete de pescada 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, maionese) 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



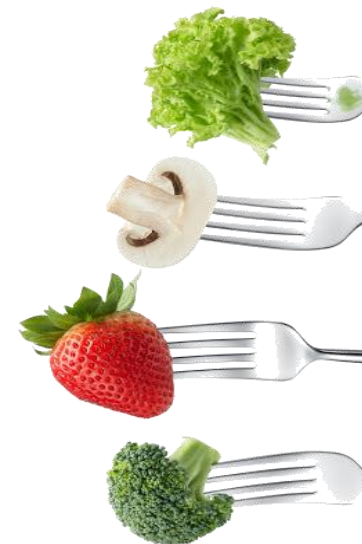
**Nota:**

- 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.



Creche (24\_36M) e Pré-escolar

# Plano de Ementas



Maio 2021

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N