

2ª F

01  
Nov

**FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

02  
Nov Medalhões de pescada estufados com arroz fresco de legumes (nabiças e tomate) e salada de alface

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

03  
Nov Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

04  
Nov Filete de pescada dourado com batata cozida e couve de bruxelas e cenoura rodela

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

05  
Nov Feijoada à transmontana (frango, porco, feijão vermelho, couve coração e cenoura) com arroz branco

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

08  
Nov Abrótea assada (cebola, tomate, pimentos) com arroz seco de cenoura raspada e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

09  
Nov Frango estufado ao natural com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

10  
Nov Lasanha de atum (cenoura, alho francês) com salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

11  
Nov Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e grelos

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

12  
Nov Lombos de pescada estufados em tomatada com batata cozida e legumes salteados (feijão-verde e cenoura baby)

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

15  
Nov Lombinhos de peru estufados ao natural com massa esparguete e salada de alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

16  
Nov Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo às rodela, batata cozida, molho verde e brócolos

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

17  
Nov Jardineira (ervilha, cenoura e feijão-verde) de vitela com arroz branco e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

19  
Nov Bifinhos de frango grelhados com arroz seco de cenoura e ervilha, salada de tomate e cebola

1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
22 Nov	Salada de atum com feijão-frade, ovo, molho verde, arroz branco e alface  1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
23 Nov	Massa à lavrador (frango, vitela, massa cotovelos, feijão vermelho, coração e cenoura)  1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
24 Nov	Red-fish no forno com batata à espanhola (tomate, pimento, cebola) e couve-flor  1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
25 Nov	Costeletas de porco grelhadas com arroz seco de cenoura e salada de alface e tomate  1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
26 Nov	Arroz à pescador (lulas, pescada, delicias do mar, tomate, pimentos e salsa) com feijão-verde  1 peça de fruta

## CASTANHA

### Um tesouro nutricional a não perder!

- Produzida em Portugal, nas regiões da Serra da Padrela, Marvão- Portalegre, Trancoso e Terra fria transmontana;
- Característica do outono, encontra-se na época de meados de outubro até finais de dezembro;
- O castanheiro protege a nossa saúde há mais de 90 milhões de anos, sendo a castanha, talvez um dos alimentos mais antigos da Dieta Mediterrânica;
- 10 **CASTANHAS** assadas (84gr) fornecem metade da dose diária recomendada de vitamina C, apenas 2g de gordura, mas 17% da quantidade de fibra necessária diariamente e estão isentas de glúten.

Blog PNPAS-DGS - [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)



#### 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/DSEEAS/DGE/2013* e no *manual de orientações sobre ementas e refeições escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

# Plano de Ementas

11 Novembro | MAGUSTO



Novembro 2021

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N