

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>29 Nov</b>	Bifinho de frango grelhado com massa macarrão e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>30 Nov</b>	Paloco à gomes de sá (ovo, batata, cebola, salsa) com couve-flor 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	
<b>01 Dez</b>	<b>FERIADO</b>
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>02 Dez</b>	Filete de pescada com arroz fresco de tomate e salada de alface e couve roxa 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>03 Dez</b>	Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e feijão-verde 1 peça de fruta



<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>06 Dez</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz seco de cenoura raspada e salada de tomate e couve roxa 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>07 Dez</b>	Frango estufado com jardineira de legumes (ervilha, cenoura, feijão-verde), batata estufada e salada de alface 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	
<b>08 Dez</b>	<b>FERIADO</b>
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>09 Dez</b>	Bifinho de peru grelhado, massa laços em calda de tomate e legumes salteados (cenoura baby e courgette) 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>10 Dez</b>	Feijoada de peixe (pescada, lula, delicias mar, feijão branco, coração, cenoura) com arroz seco 1 peça de fruta

<b>2ª F</b>	Sopa de legumes
<b>13 Dez</b>	Bifinho de frango estufado com cebolada com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
<b>3ª F</b>	Sopa de legumes
<b>14 Dez</b>	Abrótea grelhada com batata cozida e molho verde e brócolos cozidos 1 peça de fruta
<b>4ª F</b>	Sopa de legumes
<b>15 Dez</b>	Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate 1 peça de fruta
<b>5ª F</b>	Sopa de legumes
<b>16 Dez</b>	Pescada à rosa do adro com arroz seco de cenoura e feijão-verde salteado 1 peça de fruta
<b>6ª F</b>	Sopa de legumes
<b>17 Dez</b>	Frango estufado com grão-de-bico, massa macarrão, repolho e cenoura 1 peça de fruta





**2ª F** Sopa de legumes

**20 Dez** Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e alface

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**21 Dez** Perú assado ao natural com arroz branco e salada de alface e tomate

Sobremesa Natalícia

**4ª F** Sopa de legumes

**22 Dez** Lombinhos de pescada no forno com broa, batata cozida e salteado de legumes (courgette e cenoura baby)

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**23 Dez** Strogonoff de frango com cogumelos, massa laços e salada de alface e couve-roxa

1 peça de fruta

**6ª F**

**24 Dez** **VÉSPERA NATAL**



**2ª F** Sopa de legumes

**27 Dez** Lombinhos de peru estufados ao natural com massa esparguete e com salada de alface

1 peça de fruta

**3ª F** Sopa de legumes

**28 Dez** Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura, penca)

1 peça de fruta

**4ª F** Sopa de legumes

**29 Dez** Bifinho de frango grelhado com arroz seco de cenoura e ervilha e brócolos

1 peça de fruta

**5ª F** Sopa de legumes

**30 Dez** Lombinhos de pescada grelhados com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada

1 peça de fruta

**6ª F**

**31 Dez** **VÉSPERA ANO NOVO**

**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 refeições escolares, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Creche (12\_24M)

# Plano de Ementas

21 de dezembro

*Almoço de Natal*



**Dezembro 2021**

Ana Teixeira e Melo  
Nutricionista  
2114N