



2ª F	Sopa de legumes
10 Jan	Lombinhos de pescada estufados em tomatada com arroz branco e feijão-verde salteado 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
11 Jan	Arroz à valenciana (vitela, frango, cenoura e ervilha) com salada de alface 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
12 Jan	Lasanha de atum (alho francês e cenoura) e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
13 Jan	Rojões com arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
14 Jan	Pescada grelhada com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde) e alface 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
17 Jan	Peito de frango no forno com tomate, queijo gratinado, arroz seco de cenoura e salada de alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
18 Jan	Pescada cozida com todos (ovo, batata, penca, cenoura) 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
19 Jan	Arroz de pato ao natural com salada de alface e tomate 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
20 Jan	Salada de bacalhau com ovo cozido, batata cozida, alho francês e cenoura às rodelas 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
21 Jan	Massa à lavrador (frango, porco, chouriça vinho, feijão vermelho, massa cotovelos, repolho e cenoura) 1 peça de fruta





2ª F	Sopa de legumes
24 Jan	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e alface 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
25 Jan	Costeletas grelhadas com massa laços em calda de tomate e salada de alface e cenoura raspada 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
26 Jan	Red-fish no forno com batata à espanhola (tomate, pimentos, cebola) e couve-flor 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
27 Jan	Frango cozido com batata cozida, ovo e salada de alface e tomate 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
28 Jan	Pescada grelhada com arroz fresco de brócolos e cenoura baby 1 peça de fruta

Bolo-rei | Dia de Reis

No dia 6 de janeiro celebra-se o **Dia de Reis**. Esta data assinala o dia em que Jesus Cristo terá recebido a visita dos 3 Reis Magos (Belchior, Gaspar e Baltazar) depois do seu nascimento. Em Portugal, o Bolo-Rei é presença assídua neste dia. Diz a lenda que este bolo representa os presentes oferecidos pelos Reis Magos, sendo a côdea o ouro, as frutas secas e cristalizadas a mirra, e o aroma, o incenso.



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

Plano de Ementas

Dia de Reis
6 de janeiro



Janeiro 2022

Ana Teixeira e Melo
Nutricionista
2114N