



CASCAIS
EDU

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 1 de Contigência

(Semana de 16 a 20 de março de 2020)



ALMOÇO

LANCHES

2ª Feira	Prato		Bebida	
	Sobremesa		Sandes	
3ª Feira	Prato	Arroz de Atum com Ervilhas	Bebida	logurte Sólido
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga
4ª Feira	Prato	<i>Strogonoff</i> de Frango com Esparguete e Cenoura cozida	Fruta	*Fruta da época
	Sobremesa	*Fruta da época	Bebida	Sumo Nectar
5ª Feira	Prato	Saladinha Russa de Pescada com Macedónia e Ovo cozido	Sandes	Pão com queijo
	Sobremesa	*Fruta da época / Fruta cozida	Fruta	*Fruta da época
6ª Feira	Prato	Carne de Vaca estufada com Arroz Primavera (ervilhas e cenoura)	Bebida	logurte Líquido
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com doce
			Fruta	*Fruta da época
			Bebida	Sumo Nectar
			Sandes	Pão com manteiga
			Fruta	*Fruta da época

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira	Prato	Carne de Porco estufada com Arroz de legumes	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Queijo		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
3ª Feira	Prato	Pescada assada ao alinho com Batatinha corada	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Doce		Madalena
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
4ª Feira	Prato	Esparguete à Bolonhesa	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
5ª Feira	Prato	Saladinha Russa de Salmão (filete de salmão) com Macedónia	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	Sandes	Pão com doce		Madalena
			Fruta	*Fruta da época cozida		*Fruta da época
6ª Feira	Prato	Coxa de Peru assada com Macarrão e feijao verde cozido	Bebida	logurte + sumo		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão de leite com queijo		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 3 de Contingência

(Semana de 30 de março a 03 de abril de 2020)

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira	Prato	Empadão de Carne (carne de vaca picada) com Arroz	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Queijo		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
3ª Feira	Prato	Pescada á Brás	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época / Pudim	Sandes	Pão com Doce		Madalena
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
4ª Feira	Prato	Arroz á Valenciana	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
5ª Feira	Prato	Bacalhau com grão e Batata e cenoura aos cubos	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Marmelada		Madalena
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
6ª Feira	Prato	Frango estufado (em molho de tomate) com Esparguete	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com manteiga		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 4 de Contigência

(Semana de 06 a 10 de abril de 2020)

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
2ª Feira	Prato	Arroz de Pato tostado <u>SEM ABRIGO:</u> Empadão de vaca	Sandes		Pão com Queijo	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		logurte	Leite meio-gordo
3ª Feira	Prato	Massinha de Salmão com Ervilhas e Milho	Sandes		Pão com Doce	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
4ª Feira	Prato	Perna de Borrego estufada com Arroz de Cenoura	Sandes		Pão com Manteiga	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		logurte	Leite meio-gordo
5ª Feira	Prato	Maruca ao limão com Batatinha corada aos cubinhos e mistura de legumes	Sandes		Pão com Marmelada	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
6ª Feira	Prato	<u>FERIADO</u>	Bebida			
	Sobremesa		Sandes			
			Fruta			

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira	Prato	Macarronada com Salsichas, Fiambre, Milho, Ervilhas e Queijo ralado)	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Queijo		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
3ª Feira	Prato	Pescada estufada de tomadata com Batatinha corada	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Doce		Madalena
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
4ª Feira	Prato	<i>Strogonoff</i> de Vitela com Cogumelos e Arroz de Cenoura	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
5ª Feira	Prato	Bolonhesa de Atum	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Marmelada		Madalena
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
6ª Feira	Prato	Peito de Frango estufado com Arroz alegre SEM-ABRIGO: grelhada mista (peito de Frango com salsicha fresca e entremeada) com Arroz	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão de leite com manteiga		Bolacha
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 6 de Contingência

(Semana de 20 a 24 de abril de 2020)

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Prato	Macarronada de vaca (carne de vaca picada) SEM ABRIGO: Arroz de pato tostado	Sandes		Pão com Queijo	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
3ª Feira			Bebida		logurte	Leite meio-gordo
	Prato	Feijoada de Potas (feijão branco e couve lombardo) com Arroz branco	Sandes		Pão com Doce	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
4ª Feira			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Prato	Jardineira de Vaca (ervilhas e cenoura)	Sandes		Pão com Manteiga	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
5ª Feira			Bebida		logurte	Leite meio-gordo
	Prato	Douradinhos de Pescada com Arroz alegre SEM-ABRIGO: Dourada no forno com Arroz Alegre	Sandes		Pão com Marmelada	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
6ª Feira			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Prato	Pá de porco estufada com cenoura com Massa cotovelinhos	Sandes		Pão com manteiga	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época