



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 |                  |
|          |           |   |  | Fruta  |                  |
| 3ª Feira | Prato     | Arroz de Atum com Ervilhas                                      |  | Bebida | logurte Sólido   |
|          | Sobremesa | *Fruta da época   |  | Sandes | Pão com Manteiga |
|          |           |   |  | Fruta  | *Fruta da época  |
| 4ª Feira | Prato     | <i>Strogonoff</i> de Frango com Esparguete e Cenoura cozida     |  | Bebida | Sumo Nectar      |
|          | Sobremesa | *Fruta da época   |  | Sandes | Pão com queijo   |
|          |           |   |  | Fruta  | *Fruta da época  |
| 5ª Feira | Prato     | Saladinha Russa de Pescada com Macedónia e Ovo cozido           |  | Bebida | logurte Líquido  |
|          | Sobremesa | *Fruta da época / Fruta cozida                                  |  | Sandes | Pão com doce     |
|          |           |   |  | Fruta  | *Fruta da época  |
| 6ª Feira | Prato     | Carne de Vaca estufada com Arroz Primavera (ervilhas e cenoura) |  | Bebida | Sumo Nectar      |
|          | Sobremesa | *Fruta da época   |  | 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                            |
| 3ª Feira | Prato     | Pescada á Brás                                      | Fruta  | *Fruta da época   |                | *Fruta da época                    |
|          | Sobremesa | *Fruta da época / Pudim                             | Bebida | logurte           |                | Leite meio-gordo                   |
| 4ª Feira | Prato     | Arroz á Valenciana                                  | Sandes | Pão com Doce      |                | Madalena                           |
|          | Sobremesa | *Fruta da época                                     | Fruta  | *Fruta da época   |                | *Fruta da época                    |
| 5ª Feira | Prato     | Bacalhau com grão e Batata e cenoura aos cubos      | Bebida | Sumo Nectar       |                | Leite meio-gordo                   |
|          | Sobremesa | *Fruta da época                                     | Sandes | Pão com Manteiga  |                | Bolacha                            |
| 6ª Feira | Prato     | Frango estufado (em molho de tomate) com Esparguete | Fruta  | *Fruta da época   |                | *Fruta da época                    |
|          | Sobremesa | *Fruta da época                                     | Bebida | logurte           |                | Leite meio-gordo                   |
|          | Prato     |   | Sandes | Pão com Marmelada |                | Madalena                           |
|          | Sobremesa |   | Fruta  | *Fruta da época   |                | *Fruta da época                    |
|          | Prato     |   | Bebida | Sumo Nectar       |                | Leite meio-gordo                   |
|          | Sobremesa |   | Sandes | Pão com manteiga  |                | Bolacha                            |
|          | Prato     |   | Fruta  | *Fruta da época   |                | *Fruta da época                    |
|          | Sobremesa |   | Bebida | logurte           |                | Leite meio-gordo                   |

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

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