

2ª F	Sopa de legumes
01 Set	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz seco e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
02 Set	Rancho de carnes (frango, porco, grão-de-bico, massa cotovelos, cenoura e repolho) salada de tomate
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Set	Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) e alface
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
04 Set	Lombinhos de frango grelhados, massa macarrão e salada de tomate e pepino
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
05 Set	Abrótea grelhada com arroz fresco de repolho e cenoura
	1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
08 Set	Lombinho de peru estufado em tomateda com massa esparguete e salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
09 Set	Pescada estufada com courgette e couve-flor e arroz seco
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
10 Set	Jardineira de frango (batata estufada, ervilha, cenoura e feijão-verde)
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Set	Filete de pescada assado com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e pepino
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
12 Set	Frango estufado com repolho, ervilhas, cenoura e massa cotovelos
	1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
15 Set	Filete de pescada no forno com arroz fresco de tomate e feijão-verde salteado
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
16 Set	Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
17 Set	Pescada cozida com batata cozida, ovo cozido e salada de alface e tomate
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
18 Set	Lombinhos de peru com jardineira de legumes (ervilha, cenoura) e batata cozida
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
19 Set	Arroz malandrinho de peixe (pescada, tamboril, pimentos, tomate e salsa) com feijão-verde
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
22 Set	Costeleta grelhada com batata a murro e grelos salteados
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
23 Set	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
24 Set	Vitela estufada com massa espiral, repolho, cenoura e salada de alface
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
25 Set	Filete de pescada no forno com arroz fresco de legumes (cenoura e brócolos)
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
26 Set	Frango estufado com batata e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
29 Set	Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cabolada, salsa)
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
30 Set	Massa esparguete com peru estufado com salada de alface
	1 peça de fruta

Alimentos da época



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;
- Não são servidas sobremesas doces, privilegia-se o consumo de fruta fresca e da época;
- Diariamente é oferecido às refeições pão de milho (broa);
- 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 refeitórios escolares, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Creche (12-24M)

Plano de Ementas



Setembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N