

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 frango (frango, massa cotovelos, cenoura e repolho) salada de tomate 1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
03 Set	Pescada 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 ao natural 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,, cenoura e feijão-verde) 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
11 Set	Filete de pescada assado com arroz de tomate salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
12 Set	Frango estufado com repolho, 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, 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 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	Lombinho de peru grelhado com batata a murro e grelos salteados
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
23 Set	Pescada cozida, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
24 Set	Frango estufado 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	Pescada 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;
- Todas as refeições são sem adição de sal, a sopa é adequada à idade e é reforçada com carne ou peixe alternadamente, consoante a ementa do dia;
- 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 n.º3/DSEAS/DGE/2013* e no *manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Plano de Ementas



Setembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N