

4ª F	Sopa de legumes
01 Out	Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e pepino
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
02 Out	Perna de frango assada com batata assada e legumes salteados (cenoura baby e repolho)
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
03 Out	Medalhões de pescada em tomatada c/ batata estufada e salada de alface e pepino
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
06 Out	Almondegas estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Out	Lulas estufadas com cenoura, batata estufada e feijão-verde
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
08 Out	Frango estufado com cenoura, repolho, massa laços e salada de alface
	1 peça de fruta/ Mousse de chocolate
5ª F	Sopa de legumes
09 Out	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz fresco de brócolos e cenoura baby
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
10 Out	Arroz de carnes (pato, porco, pernil) com salada de alface e tomate
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
13 Out	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
14 Out	Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa fusilli e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
15 Out	Pataniscas com arroz de feijão vermelho e salada de alface e cenoura
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
16 Out	Strogonoff de peru com cogumelos, massa esparguete e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
17 Out	Abrótea grelhada com molho verde (cebola e salsa), batata cozida e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta



Plano de Ementas



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.

Outubro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N

2ª F	Sopa de legumes
20 Out	Costeleta de porco grelhada com cebolada, arroz fresco de repolho e salda de tomate e pepino
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Out	Atum com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, ovo) e alface
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
22 Out	Peru estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e massa cotovelos
	1 peça de fruta/ Mousse de ananás
5ª F	Sopa de legumes
23 Out	Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) com feijão-verde
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
24 Out	Bifinho de frango grelhado, arroz fresco de tomate e salada de alface e pepino
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
27 Out	Douradinhos pescada no forno com arroz de tomate e feijão-verde salteado
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
28 Out	Vitela estufada com massa espiral, repolho, cenoura e salada de alface
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
29 Out	Bacalhau à brás (ovo, batata palitos, alho-francês) com salada de tomate e pepino
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
30 Out	Macarronada de carne picada com legumes salteados (repolho e cenoura baby)
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
31 Out	Pescada gratinada no Forno (batata, cebola, curgete, cenoura cubos e molho branco)
	1 peça de fruta

