

4ª F	Sopa de legumes
01 Out	Filetes de pescada no forno 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	Lombo de peru estufadas em tomatada com massa esparguete e salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
07 Out	Lombinhos de pescada 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	Bifinho de frango grelhado, arroz seco com salada de alface e tomate
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
13 Out	Pescada cozida, ovo cozido, batata cozida 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	Pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
16 Out	Lombinhos 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;
- 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 nº3/DSEAS/DGE/2013* e no *manual de orientações sobre ementas e refeições escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Outubro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N

2ª F	Sopa de legumes
20 Out	Bifinho de peru grelhada com cebolada, arroz fresco de repolho e salda de tomate e pepino 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
21 Out	Pescada 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 cenoura, repolho e massa cotovels 1 peça de fruta/ Mousse de ananás
5ª F	Sopa de legumes
23 Out	Pescada 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	Lombinhos de 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	Pescada cozida, ovo, batata cozida com salada de tomate e pepino 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
30 Out	Frango estufado, massa macarrão e 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) 1 peça de fruta

