

2ª F

01
DEZ **FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

02
DEZ Abrótea grelhada com molho verde (cebola e salsa), arroz seco e salada de pepino e tomate

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

03
DEZ Vitela estufada com massa laços, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

04
DEZ Atum com salada de batata ervilha, cenoura e feijão-verde, ovo, maionese e salada de tomate

1 peça de fruta/ Gelatina

6ª F Sopa de legumes

05
DEZ Rojões com arroz branco e salada de cenoura e alface

1 peça de fruta

2ª F

08
DEZ **FERIADO**

3ª F Sopa de legumes

09
DEZ 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

10
DEZ Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e tomate

1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

11
DEZ Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

12
DEZ Red- fish no forno com cebolada e pimentos, arroz seco e legumes cozidos (cenoura e repolho)

1 peça de fruta

2ª F Sopa de legumes

15
DEZ Lombinho de frango estufado ao natural com massa esparguete e salada de tomate e pepino

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

16
DEZ Salada de paloco com grão-de-bico, batata, ovo cozido às rodelas e brócolos

1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

17
DEZ Bifinho de frango grelhado, arroz fresco de repolho e salada de pepino e cenoura

1 peça de fruta/

5ª F Sopa de legumes

18
DEZ Medalhões de pescada no forno com broa, batata a murro e espinafres salteados

1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

19
DEZ Peru assado, arroz branco e grelos salteados

Fruta Laminada



Plano de Ementas



Dezembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N

2ª F Sopa de legumes

22 DEZ Salada de atum com feijão frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e cenoura

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

23 DEZ Porco estufado com massa fusilli (tomate, cenoura, couve coração, ervilhas)

1 peça de fruta

4ª F

24 DEZ **VÉSPERA NATAL**

5ª F

25 DEZ **NATAL**

6ª F Sopa de legumes

26 DEZ Lombinho de pescada em tomatada com batata cozida e legume cozidos (brócolos e cenoura baby)

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

29 DEZ Costeleta grelhada com cebolada e pimentos, batata a murro e salada de pepino e cenoura

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30 DEZ Medalhões de pescada com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e alface

1 peça de fruta

4ª F

31 DEZ **VÉSPERA ANO NOVO**



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.