
2^a F

FERIADO

01 DEZ

FERIADO

3^a 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

4^a F

Sopa de legumes

03 DEZ

Vitela estufada com massa laços, cenoura e salada de alface

1 peça de fruta

5^a 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

6^a F

Sopa de legumes

05 DEZ

Rojões com arroz branco e salada de cenoura e alface

1 peça de fruta



2^a F

FERIADO

08 DEZ

FERIADO

3^a 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

4^a 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

5^a F

Sopa de legumes

11 DEZ

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

1 peça de fruta

6^a 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



2^a 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

3^a F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

4^a F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta/

5^a F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

6^a F Sopa de legumes

19 DEZ Peru assado, arroz branco e grelos salteados

Fruta Laminada



2^a 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
3^a F	Sopa de legumes
23 DEZ	Porco estufado com massa fusilli (tomate, cenoura, couve coração, ervilhas) 1 peça de fruta
4^a F	

24 VÉSPERA NATAL
DEZ

5^a F	NATAL
25 DEZ	
6^a F	Sopa de legumes



2^a 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
3^a F	Sopa de legumes
30 DEZ	Medalhões de pescada com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e alface 1 peça de fruta

31 VÉSPERA ANO NOVO
DEZ



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/DSEEAIS/DGE/2013 e no manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.

Plano de Ementas



Dezembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N