

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 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 Almondegas estufadas em tomatada 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 rodela 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 com batata frita, 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** Pataniscas 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;
- 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.