

2^a F

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

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 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 Almondegas estufadas em tomatada 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 com batata frita, arroz branco e grelos salteados

Fruta Laminada



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	NATAL
25 DEZ	

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:

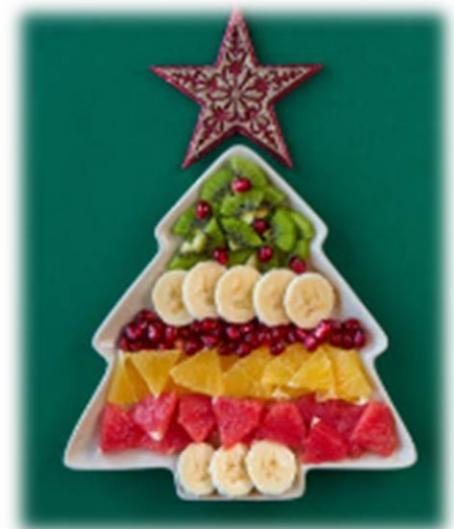
- Este plano de ementas poderá ser alterado por motivos imprevistos;
- A definição do tipo de sopa e a peça de fruta é feita semanalmente, consoante a época;
- As peças de fruta são apresentadas no mínimo com duas variedades;
- Dependendo da faixa etária a refeição poderá ser reajustada e adaptada;
- Este plano de ementas foi elaborado com base na Circular nº3/DSEEAIS/DGE/2013 e no manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.



Centro Social
Paroquial de Ronfe

Creche (24-36M) e Pré-escolar

Plano de Ementas



Dezembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N