

2ª F

01
DEZ **FERIADO**

3ª F Sopa de legumes
Lombinhos de pescada no forno, arroz
seco e salada de pepino e tomate
02
DEZ 1 peça de fruta

4ª F Sopa de legumes

03
DEZ Vitela estufada com massa laços,
repolho, ervilhas e cenoura
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

04
DEZ Pescada cozida, ovo cozido e batata
cozida com salada de tomate
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

05
DEZ Bifinho de frango 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 massa fassili 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, cenoura e feijão-verde) e
tomate
1 peça de fruta

5ª F Sopa de legumes

11
DEZ Bifinho de frango, arroz seco com salada
de pepino e cenoura
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

12
DEZ Posta de pescada no forno, 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 Lombinho de pescada, ovo cozido às
rodela, batata cozida 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, batata a
murro e couve coração cozida
1 peça de fruta

6ª F Sopa de legumes

19
DEZ Peru assado, arroz branco e salada de
alface

Fruta Laminada



Plano de Ementas



Dezembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N

2ª F Sopa de legumes

22 DEZ Pescada cozida, ovo cozido, arroz branco e salada de pepino e cenoura

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

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

1 peça de fruta

4ª F

24 DEZ **VÉSPERA NATAL**

5ª F

25 DEZ **NATAL**

6ª F Sopa de legumes

26 DEZ Lombrinho de pescada estufados ao natural com batata cozida e legume cozidos (brócolos e cenoura baby)

1 peça de fruta



2ª F Sopa de legumes

29 DEZ Bifinho de frango grelhado, batata a murro e salada de tomate e alface

1 peça de fruta

3ª F Sopa de legumes

30 DEZ Medalhões de pescada com arroz 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;
- 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/DSEEAS/DGE/2013 e no manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.