

2^a F

FERIADO

01 DEZ

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

4^a F Sopa de legumes

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

5^a F Sopa de legumes

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

6^a F Sopa de legumes

05 DEZ Bifinho de frango 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
Peito de frango massa fussili e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
09 DEZ 1 peça de fruta

4^a 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

5^a F Sopa de legumes

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

6^a F Sopa de legumes

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

6^a F Sopa de legumes

19 DEZ Peru assado, arroz branco e salada de alface

Fruta Laminada



2^a F	Sopa de legumes
22 DEZ	Pescada cozida, ovo cozido, arroz branco e salada de pepino e cenoura 1 peça de fruta
3^a F	Sopa de legumes
23 DEZ	Porco estufado com massa fussili (cenoura, couve coração) 1 peça de fruta

4^a F
24 DEZ VÉSPERA NATAL

5^a F	NATAL
25 DEZ	Sopa de legumes
26 DEZ	Lombinho de pescada estufados ao natural com batata cozida e legume cozidos (brócolos e cenoura baby) 1 peça de fruta



2^a F	Sopa de legumes
29 DEZ	Bifinho de frango grelhado, batata a murro e salada de tomate e alface 1 peça de fruta
3^a F	Sopa de legumes
30 DEZ	Medalhões de pescada com arroz e salada de tomate e alface 1 peça de fruta

4^a 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 à 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/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