

2ª F	Sopa de legumes
03 Nov	Lombinhos de frango estufados ao natural, massa esparguete e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
04 Nov	Pescada cozida com todos (batata, ovo, couve penca, cenoura) com cebolada e pimentos
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
05 Nov	Peru estufado com massa fassili (tomate e cenoura, couve coração, ervilhas) e salada de alface
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
06 Nov	Paloco à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) com feijão-verde
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
07 Nov	Arroz à valenciana (frango, vitela, ervilha, cenoura) com salada de pepino e cenoura
	1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
10 Nov	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
11 Nov	Rojões com batata, arroz seco e grelos salteados
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
12 Nov	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e tomate
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
13 Nov	Coto de frango assado com arroz seco de cenoura e salada de pepino e tomate
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
14 Nov	Medalhões de pescada, arroz seco de cenoura com salada de alface e pepino
	1 peça de fruta



2ª F	Sopa de legumes
17 Nov	Costeleta grelhada com cebolada e pimentos, arroz fresco de repolho e cenoura
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
18 Nov	Red.-fish com batata à espanhola e juliana de legumes
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
19 Nov	Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa fusilli e legumes salteados (cenoura baby e brócolos)
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
20 Nov	Medalhões de pescada no forno com broa, arroz fresco de tomate e repolho e salada de alface
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
21 Nov	Rancho de carnes (frango, porco, grão-de-bico, massa cotovelos, cenoura e repolho) salada de tomate
	1 peça de fruta

Plano de Ementas



Novembro 2025

Margarida Apolinário
Nutricionista
5566N

2ª F	Sopa de legumes
24 Nov	Medalhões de pescada no forno com arroz seco e legumes salteados (brócolos e cenoura baby)
	1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
25 Nov	Lombinhos de porco com cogumelos, massa espiral e salada de tomate e pepino
	1 peça de fruta
4ª F	Sopa de legumes
26 Nov	Pescada cozida com arroz de feijão preto e salada de alface e cenoura
	1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
27 Nov	Coto de frango assado com arroz seco de cenoura e salada de pepino e alface
	1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
28 Nov	Pescada cozida com todos (batata, ovo, couve penca, cenoura)
	1 peça de fruta



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