

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

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                    |
| <b>10 Nov</b> | Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, molho verde, arroz branco e salada de pepino e tomate |
|               | 1 peça de fruta                                                                                    |
| <b>3ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                    |
| <b>11 Nov</b> | Rojões com batata, arroz seco e grelos salteados                                                   |
|               | 1 peça de fruta/Leite-creme                                                                        |
| <b>4ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                    |
| <b>12 Nov</b> | Filetes de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, maionese) e tomate   |
|               | 1 peça de fruta                                                                                    |
| <b>5ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                    |
| <b>13 Nov</b> | Coto de frango assado com arroz seco de cenoura e salada de pepino e tomate                        |
|               | 1 peça de fruta                                                                                    |
| <b>6ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                    |
| <b>14 Nov</b> | Lasanha de atum com salada de alface e pepino                                                      |
|               | 1 peça de fruta                                                                                    |



|               |                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                          |
| <b>17 Nov</b> | Costeleta grelhada com cebolada e pimentos, arroz fresco de repolho e cenoura                            |
|               | 1 peça de fruta                                                                                          |
| <b>3ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                          |
| <b>18 Nov</b> | Red-fish com batata à espanhola e juliana de legumes                                                     |
|               | 1 peça de fruta                                                                                          |
| <b>4ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                          |
| <b>19 Nov</b> | Peito de frango no forno com tomate, queijo, massa fusilli e legumes salteados (cenoura baby e brócolos) |
|               | 1 peça de fruta                                                                                          |
| <b>5ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                          |
| <b>20 Nov</b> | Medalhões de pescada no forno com broa, arroz fresco de tomate e repolho e salada de alface              |
|               | 1 peça de fruta                                                                                          |
| <b>6ª F</b>   | Sopa de legumes                                                                                          |
| <b>21 Nov</b> | 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 | Douradinhos pescada no forno com arroz seco e legumes salteados (brócolos e cenoura baby) |
|        | 1 peça de fruta                                                                           |
| 3ª F   | Sopa de legumes                                                                           |
| 25 Nov | Stroganoff de porco com cogumelos, massa espiral e salada de tomate e pepino              |
|        | 1 peça de fruta                                                                           |
| 4ª F   | Sopa de legumes                                                                           |
| 26 Nov | Pataniscas 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;
- 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.