

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 fusiili (tomate e cenoura, couve coração, ervilhas) e salada de alface 1 peça de fruta
5ª F	Sopa de legumes
06 Nov	Pescada à gomes de sá (ovo cozido às rodelas, batata, cebolada, salsa) 1 peça de fruta
6ª F	Sopa de legumes
07 Nov	Frango estufado ao natural com cenoura, arroz branco e com salada de pepino e cenoura 1 peça de fruta

2ª F	Sopa de legumes
10 Nov	Pescada com ovo cozido, arroz branco e salada de pepino e tomate 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
11 Nov	Bifinho de frango grelhado com 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, 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	Bifinho de peru grelhado, arroz fresco de repolho e cenoura 1 peça de fruta
3ª F	Sopa de legumes
18 Nov	Pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde, ovo) e alface 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	Frango estufado ao natural com massa macarrão e 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 peru 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 tomate 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;
- 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/DSEAS/DGE/2013* e no *manual de orientações sobre ementas e refeitórios escolares*, da Direção Geral de Educação, publicado em 2018.