| 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 fussili (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 feijãoverde, 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 |
| | |

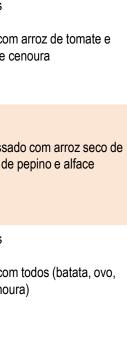




| 2ª F | Sopa de legumes |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 Nov | Bifinho de peru grelhado, arroz fresco de repolho e cenoura |
| | 1 peça de fruta |
| 3ª F | Sopa de legumes |
| 18 Nov | Pescada com salada 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

| 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 |





- → Este plano de ementas poderá ser alterado por motivos
- → 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
- → 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.



Bercário

Plano de **Ementas**



Novembro 2025

Margarida Apolinário Nutricionista 5566N



