



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA



ANO LETIVO: 2023/2024		SEMANAS:	
PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º		01/01/2024 A 05/01/2024 19/02/2024 A 23/02/2024	
<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>		
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Primavera (Legumes)	
	<i>Prato:</i>	Almôndegas de aves com fusillis de legumes - salada de alface, cenoura e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Juliana	
	<i>Prato:</i>	Pescada cozida com ovo e batata - cenoura, brócolos e couve-flor	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de alho francês e cenoura	
	<i>Prato:</i>	Febras de cebolada, aromatizadas com alecrim, e arroz - salada de alface, tomate e pepino	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Puré de grão com espinafres	
	<i>Prato:</i>	Massada de peixe - salada de cenoura, beterraba e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Nabiças	
	<i>Prato:</i>	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas - salada de alface, tomate e couve roxa	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

ANO LETIVO: 2023/2024		SEMANAS:	
PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º		08/01/2024 A 12/01/2024 26/02/2024 A 01/03/2024	
<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>		
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão-verde	
	<i>Prato:</i>	Lasanha de atum - salada de alface, cenoura e pepino	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão com abóbora e cotovelinhos	
	<i>Prato:</i>	Bife de peru com natas, cogumelos e arroz - salada de tomate, couve roxa e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Agrião com cenoura	
	<i>Prato:</i>	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, ovo e grão) aromatizada com salsa - salada de alface, cenoura e agrião	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de alface com coentros	
	<i>Prato:</i>	Rolo de carne com cebolada e macarronete penne - salada de tomate, beterraba e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Caldo verde	
	<i>Prato:</i>	Filetes dourados com arroz de feijão - salada de alface, cenoura e couve roxa	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	





MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

ANO LETIVO: 2023/2024		SEMANAS:	
PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º		15/01/2024 A 19/01/2024 04/03/2024 A 08/03/2024	
<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>		
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Couve coração, abóbora e cenoura	
	<i>Prato:</i>	Omelete com arroz - ervilhas, cenoura, feijão verde e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Brócolos	
	<i>Prato:</i>	Carne de vaca guisada aos cubos com massa cotovelos - salada de alface, tomate e couve roxa	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Lentilhas	
	<i>Prato:</i>	Lombos de pescada estufados, aromatizados com tomilho, e batata assada - salada de cenoura, pepino e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Puré de espinafres com coentros	
	<i>Prato:</i>	Arroz de pato - salada de alface, tomate e couve roxa	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de beterraba	
	<i>Prato:</i>	Salada de salmão com lacinhos de legumes - salada de cenoura, pepino e rúcula	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	





MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

22/01/2024 A 26/01/2024

11/03/2024 A 15/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Couve flor
	<i>Prato:</i>	Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas - salada de alface, tomate e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de abóbora com cotovelinhos e hortelã
	<i>Prato:</i>	Abrótea cozida com ovo e batata - cenoura, feijão verde e brócolos
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alho francês
	<i>Prato:</i>	Frango guisado, aromatizado com hortelã, cenoura e esparguete - salada de alface, tomate e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão com lombardo e cenoura
	<i>Prato:</i>	Perca no forno com arroz de cenoura - salada de pepino, beterraba e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de chuchu e coentros
	<i>Prato:</i>	Carne de porco assada com batata assada - salada de alface, tomate e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

29/01/2024 A 02/02/2024

18/03/2024 A 22/03/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de curgete com cenoura às rodelas
	<i>Prato:</i>	Calamares no forno com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de alface, cenoura e beterraba
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Espinafres
	<i>Prato:</i>	Rancho (carne de porco e vaca, frango, grão, macarrão, lombardo e cenoura) - salada de tomate, milho e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de alho francês e cenoura
	<i>Prato:</i>	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e azeitonas) - salada de alface, cenoura e couve roxa
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Agrião
	<i>Prato:</i>	Perna de peru estufada aromatizada com cebolinho e massa fusillis - salada de tomate, pepino e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Grão com nabiças
	<i>Prato:</i>	Arroz de peixe - salada de alface, couve roxa e rúcula
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)

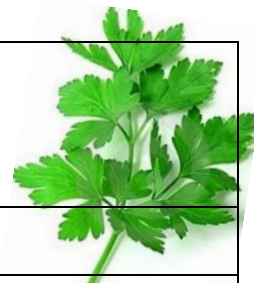


MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA



ANO LETIVO: 2023/2024		SEMANAS:	
PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º		05/02/2024 A 09/02/2024 25/03/2024 A 29/03/2024	
<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>		
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Caldo verde	
	<i>Prato:</i>	Tortilha de batata - ervilhas, cenoura, feijão verde e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Primavera (legumes)	
	<i>Prato:</i>	Lasanha de carne - salada de alface, beterraba e couve roxa	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão com lombardo e cenoura	
	<i>Prato:</i>	Caldeirada de peixe (pescada, perca e raia) aromatizada com coentros - salada de tomate, cenoura e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Brócolos	
	<i>Prato:</i>	Frango estufado com esparguete - salada de alface, couve roxa e pepino	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)	
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de ervilhas	
	<i>Prato:</i>	Empadão de atum com arroz - salada de tomate, cenoura e milho	
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura	
	<i>Bebida:</i>	Água	
	<i>Sobremesa:</i>	Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – dia 09/02/2024 Leite creme ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – dia 29/03/2024	



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

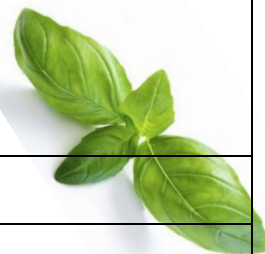
ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 2º

SEMANAS:

12/02/2024 A 16/02/2024

01/04/2024 A 05/04/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alho francês
	<i>Prato:</i>	Esparguete à bolonhesa aromatizada com manjeriço - salada de alface, tomate e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
3ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de cenoura
	<i>Prato:</i>	Barrinhas de peixe no forno com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de cenoura, beterraba e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
4ª Feira	<i>Sopa:</i>	Agrião
	<i>Prato:</i>	Jardineira de peru - salada de tomate, couve roxa e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
5ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alface
	<i>Prato:</i>	Abrótea no forno com arroz de tomate - salada de alface, cenoura e pepino
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)
6ª Feira	<i>Sopa:</i>	Espinafres
	<i>Prato:</i>	Carne de porco aos cubos (à Portuguesa) com batata - salada de tomate, couve roxa e agrião
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)