



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): 3º		08/04/2024 A 12/04/2024	
		27/05/2024 A 31/05/2024	
		15/07/2024 A 19/07/2024	
<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 (pescada) - 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): 3º		15/04/2024 A 19/04/2024	
		03/06/2024 A 07/06/2024	
		22/07/2024 A 26/07/2024	
<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>		
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Feijão-verde	
	<i>Prato:</i>	Atum estufado com massa fusillis - 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>	Arroz de carne de aves (frango e 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)	
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

PERÍODO (S) LETIVO (S): 3º

SEMANAS:

22/04/2024 A 26/04/2024

10/06/2024 A 14/06/2024

29/07/2024 a 02/08/2024



<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 - macedónia de legumes (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): 3º

SEMANAS:

29/04/2024 A 03/05/2024

17/06/2024 A 21/06/2024



<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		SEMANAS:	
PERÍODO (S) LETIVO (S): 3º		06/05/2024 A 10/05/2024	
		24/06/2024 A 28/06/2024	
<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 (pescada) - 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

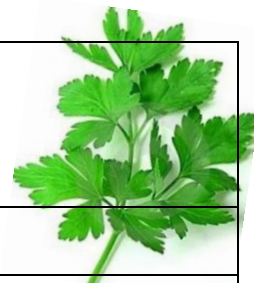
ANO LETIVO: 2023/2024

PERÍODO (S) LETIVO (S): 3º

SEMANAS:

13/05/2024 A 17/05/2024

01/07/2024 A 05/07/2024



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Tortilha de batata - macedónia de legumes (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>	Chili de carne e feijão com arroz- 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>	Pudim ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – dia 17/05/2024 Gelado ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – dia 05/07/2024



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): 3º		20/05/2024 A 24/05/2024	
		08/07/2024 A 12/07/2024	
<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)	

