



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## TABELAS/PLANOS

### PLANO DE EMENTAS PARA SAÍDAS AO EXTERIOR

*Nos dias em que se realizam atividades no exterior do estabelecimento de ensino (nomeadamente visitas de estudo), as escolas poderão disponibilizar aos alunos, mediante a apresentação de um pedido prévio à Divisão de Educação (com um prazo mínimo de três semanas de antecedência), uma refeição com as seguintes composições possíveis, diferenciadas em função do nível de escolaridade e do tipo de dieta adotada pelos alunos.*

*Os alimentos deverão ser acondicionados em sacos/ malas térmicas, a fornecer pela empresa adjudicatária, que permitam o transporte da refeição em condições de segurança alimentar.*

| <b><i>Composição da refeição para a educação pré-escolar e para o 1º ciclo do ensino básico – dieta mediterrânica</i></b>                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Um pão de mistura com hambúrguer de aves (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).                                                                                                   |
| Um pão de mistura com atum e alface (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).                                                                                                        |
| Salada de alface e cenoura ralada, previamente desinfetada e acondicionada em caixa térmica, para colocação nas sandes acima descritas no momento de consumo (advertência para a obrigatoriedade de utilização de luvas descartáveis). |
| Um sumo 100% fruta (pacote individual de 200ml).                                                                                                                                                                                       |
| Duas peças de fruta diferentes (devidamente desinfetadas e acondicionadas individualmente em guardanapo de papel envolvido em película aderente).                                                                                      |
| Uma dose individual de bolachas tipo Maria (no mínimo 4 bolachas).                                                                                                                                                                     |
| Duas garrafas de água mineral (50cl)                                                                                                                                                                                                   |



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## TABELAS/PLANOS

### PLANO DE EMENTAS PARA SAÍDAS AO EXTERIOR

| <i><b>Composição da refeição para a educação pré-escolar e para o 1º ciclo do ensino básico – dieta vegetariana</b></i>                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Um pão de mistura com hambúrguer vegetariano (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).                                                                                               |
| Um pão de mistura com húmus de grão com alface (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).                                                                                             |
| Salada de alface e cenoura ralada, previamente desinfetada e acondicionada em caixa térmica, para colocação nas sandes acima descritas no momento de consumo (advertência para a obrigatoriedade de utilização de luvas descartáveis). |
| Um sumo 100% fruta (pacote individual de 200ml).                                                                                                                                                                                       |
| Duas peças de fruta diferentes (devidamente desinfetadas e acondicionadas individualmente em guardanapo de papel envolvido em película aderente).                                                                                      |
| Uma dose individual de bolachas veganas simples (mínimo 4 bolachas).                                                                                                                                                                   |
| Duas garrafas de água mineral (50cl).                                                                                                                                                                                                  |



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## TABELAS/PLANOS

### PLANO DE EMENTAS PARA SAÍDAS AO EXTERIOR

#### *Composição da refeição para os 2º e 3º ciclos do ensino básico – dieta mediterrânica*

Um pão de mistura com hambúrguer (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).

Um pão de mistura com atum e alface (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).

Um pão de mistura com paio (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).

Salada de alface e cenoura ralada, previamente desinfetada e acondicionada em caixa térmica, para colocação nas sandes acima descritas no momento de consumo (advertência para a obrigatoriedade de utilização de luvas descartáveis).

Um sumo 100% fruta (pacotes individuais de 200ml).

Três peças de fruta diferentes (devidamente desinfetadas e acondicionadas individualmente em guardanapo de papel envolvido em película aderente).

Uma dose individual de bolachas tipo Maria (6 bolachas).

Duas garrafas de água mineral (50cl) .



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO  
REFEITÓRIOS ESCOLARES

## TABELAS/PLANOS

### PLANO DE EMENTAS PARA SAÍDAS AO EXTERIOR

#### ***Composição da refeição para os 2º e 3º ciclos do ensino básico – dieta vegetariana***

Um pão de mistura com hambúrguer vegetariano (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).

Um pão de mistura com húmus de grão com alface (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).

Um pão de mistura com creme de frutos oleaginosos, p/ ex. manteiga de amendoim (acondicionado individualmente em guardanapo de papel e envolvido em película de alumínio).

Salada de alface e cenoura ralada, previamente desinfetada e acondicionada em caixa térmica, para colocação nas sandes acima descritas no momento de consumo (advertência para a obrigatoriedade de utilização de luvas descartáveis).

Um sumo 100% fruta (pacotes individuais de 200ml).

Três peças de fruta diferentes (devidamente desinfetadas e acondicionadas individualmente em guardanapo de papel envolvido em película aderente).

Uma dose individual de bolachas tipo Maria (6 bolachas).

Duas garrafas de água mineral (50cl).