



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

ANO LETIVO: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

13/04/2026 A 17/04/2026

01/06/2026 A 05/06/2026

20/07/2026 A 24/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Juliana
	<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>	Creme de alface com coentros
	<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>	Grão com espinafres
	<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>	Creme de alho francês e cenoura
	<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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

20/04/2026 A 24/04/2026

08/06/2026 A 12/06/2026

27/07/2026 A 31/07/2026



<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>	Creme de legumes (primavera)
	<i>Prato:</i>	Abrótea no forno com batata assada, 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>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) - 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>	Creme de agrião com cenoura
	<i>Prato:</i>	Filetes de pescada 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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

27/04/2026 A 01/05/2026

15/06/2026 A 19/06/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Crema de beterraba
	<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>	Lentilhas
	<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>	Crema de espinafres com coentros
	<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>	Brócolos
	<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>	Couve coração, abóbora e cenoura
	<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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

04/05/2026 A 08/05/2026

22/06/2026 A 26/06/2026



<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>	Creme de chuchu e coentros
	<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>	Feijão com lombardo e cenoura
	<i>Prato:</i>	Carne de porco estufada 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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

11/05/2026 A 15/05/2026

29/06/2026 A 03/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de curgete com cenoura às rodela
	<i>Prato:</i>	Calamares no forno com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho) - salada de alface, cenoura e tomate
	<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, frango, grão, macarrão, couve lombarda, repolho e cenoura)
	<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>	Grão com nabijas
	<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>	Creme de alho francês e cenoura
	<i>Prato:</i>	Arroz de peixe (abrétea e perca) - 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: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

18/05/2026 A 22/05/2026

06/07/2026 A 10/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Creme de legumes (primavera)
	<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>	Caldo verde
	<i>Prato:</i>	Chili de carne com feijão e 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>	Creme de ervilhas
	<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>	Feijão com lombardo e cenoura
	<i>Prato:</i>	Empadão de cavala com arroz - salada de tomate, cenoura e milho
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Gelado ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – 22/05/2026 Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades à escolha) – 10/07/2026



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO
REFEITÓRIOS ESCOLARES

IMPRESSO / REGISTO

PLANO DE EMENTAS DE ALMOÇO - DIETA MEDITERRANICA

ANO LETIVO: 2025/2026

PERÍODO(S) LETIVO(S): 3º

SEMANAS:

25/05/2026 A 29/05/2026

13/07/2026 A 17/07/2026



<i>Dia da semana</i>	<i>Composição da Refeição</i>	
2ª Feira	<i>Sopa:</i>	Alho francês
	<i>Prato:</i>	Hambúrguer de carne mista (porco e vaca) no forno, com molho de cebolada e macarronete - 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 alface, 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>	Massada de bacalhau - salada de tomate, 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>	Creme de espinafres
	<i>Prato:</i>	Bifes de frango em molho de tomate, aromatizados com manjeriço, com arroz - salada de alface, couve roxa e agrião
	<i>Pão:</i>	Pão de mistura
	<i>Bebida:</i>	Água
	<i>Sobremesa:</i>	Fruta da época (3 variedades à escolha)