



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 3 a 7 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Prato	Costeletas do lombo com arroz de alho-francês ^{9,12}	474,8	14,4	2,6	29,3	31,3	8,6	2,2
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		683,5	45,7	22,6	38,9	33,3	8,7	3,3
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12}	356,6	17,7	5,2	31,0	16,6	3,4	3,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	31,1	4,3	4,2	1,5	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		522,1	41,5	19,3	38,6	18,5	3,6	4,7
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12}	401,4	28,5	1,0	27,4	19,0	3,3	0,5
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		644,7	64,9	25,8	38,2	22,1	3,8	1,6
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Prato	Caldeirada de choco ^{4,9,12}	271,6	20,8	3,2	29,0	12,6	1,5	1,0
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		530,2	66,7	32,6	38,9	15,7	1,7	2,9
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Prato	Macarronete de frango com ervilhas e cenoura ^{1,9,12}	469,0	39,8	8,1	51,2	9,3	1,7	1,0
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		715,5	79,6	36,9	60,2	11,3	2,0	2,3



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 7

De 10 a 14 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete ^{1,9,12}	337,9	28,8	1,2	30,2	10,4	1,5	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		618,6	74,9	33,1	40,6	12,7	1,8	2,2
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Salmão no forno com molho de limão e ervas/grelhado com batata cozida ^{4,9,12}	410,7	22,4	1,6	21,6	25,5	4,1	0,7
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		634,0	58,8	27,7	30,5	28,0	4,3	1,5
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Prato	Arroz de pato ^{6,9,12}	340,1	17,0	2,1	26,2	19,0	4,2	1,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		580,1	57,4	30,1	35,6	21,3	4,4	2,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Massada de maruca ^{1,4,9,12}	340,5	3,5	3,3	34,2	11,1	1,2	1,5
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		575,9	39,4	27,9	44,2	13,5	1,5	2,8



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 8

De 17 a 21 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Prato	Hambúrguer de aves estufado/grelhado com espirais tricolores ^{1,3,7,9,12}	286,1	32,3	4,0	15,7	9,8	1,2	1,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		506,4	68,5	29,6	22,9	11,8	1,3	2,7
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Prato	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4,9,12}	484,7	26,2	5,7	44,0	20,5	4,0	1,6
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	42,0	4,0	4,0	2,5	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		728,8	64,5	33,1	52,6	23,3	4,3	2,8
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,5
	Prato	Empadão de aves com legumes (arroz) ^{3,9,12}	394,5	46,1	5,7	31,0	8,5	1,3	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	39,0	3,4	2,9	3,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		577,2	71,9	21,7	40,2	11,2	1,6	1,3
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Prato	Abrótea de alhada com batata cozida ^{1,4,9,12}	279,3	22,4	1,4	29,6	7,1	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	25,3	3,0	2,9	1,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		542,4	62,5	31,4	39,7	9,9	1,1	2,4
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	1,1
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura ^{9,12}	373,7	17,1	3,9	29,9	20,0	4,7	0,9
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	34,8	3,2	3,2	1,5	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		609,4	53,2	29,3	37,4	22,5	4,9	2,0



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 24 a 28 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Jardineira de vitela ^{9,12}	383,5	30,8	8,7	33,2	11,8	2,9	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		639,8	70,9	38,6	43,4	15,1	3,5	1,6
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,8
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	430,6	26,9	7,9	20,2	25,8	4,1	0,6
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,5	0,1	0,0
	Total		650,1	62,7	32,8	28,0	28,3	4,4	1,4
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Arroz de aves e feijão-verde cozido ^{9,12}	403,9	46,5	6,0	31,7	8,7	1,3	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		635,2	83,0	31,1	40,2	11,5	1,5	2,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Prato	Estufadinho de atum com espirais tricolores ^{1,9,12}	451,6	3,3	3,3	33,4	24,0	2,1	1,2
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		693,4	41,7	29,4	42,9	26,3	2,3	1,5
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	461,1	14,6	0,9	36,8	28,0	5,4	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		695,1	53,2	29,1	44,9	30,1	5,6	1,9



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.