



# Ementa Única

## Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,2
	Prato	Costeletas do lombo com arroz de alho-francês <sup>9,12</sup>	560,7	15,6	3,2	33,6	37,3	9,9	2,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	37,0	4,0	3,5	2,7	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
	<b>Total</b>		<b>771,8</b>	<b>47,2</b>	<b>23,5</b>	<b>43,3</b>	<b>39,3</b>	<b>10,0</b>	<b>2,6</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico <sup>3,4,9,12</sup>	477,0	21,6	6,2	41,1	20,3	4,8	4,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>642,5</b>	<b>45,4</b>	<b>20,3</b>	<b>48,7</b>	<b>22,2</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete <sup>9,12</sup>	475,5	35,5	1,2	31,2	22,8	3,8	0,5
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>718,8</b>	<b>71,9</b>	<b>26,0</b>	<b>42,0</b>	<b>25,9</b>	<b>4,3</b>	<b>0,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de choco <sup>4,9,12</sup>	311,9	24,4	3,5	30,5	14,7	1,8	1,2
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>580,1</b>	<b>65,1</b>	<b>33,5</b>	<b>41,3</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Prato	Macarronete de frango com ervilhas e cenoura <sup>1,9,12</sup>	546,7	47,9	8,7	56,4	11,7	2,1	1,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>793,2</b>	<b>87,7</b>	<b>37,5</b>	<b>65,4</b>	<b>13,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,3</b>



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:**

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

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



# Ementa Única

## Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete <sup>1,9,12</sup>	424,0	35,8	1,4	36,5	14,0	2,0	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	43,3	5,6	5,0	2,5	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
	<b>Total</b>		707,1	82,2	33,6	47,0	16,3	2,3	1,2
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com molho de limão e ervas/grelhado com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	451,4	26,1	1,8	23,6	27,3	5,2	0,8
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		674,7	62,5	27,9	32,5	29,8	5,4	0,8
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,0
	Prato	Arroz de pato <sup>6,9,12</sup>	380,9	20,4	2,4	27,8	21,4	4,6	1,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		630,8	68,8	31,7	36,0	23,8	4,8	1,3
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Massada de maruca <sup>1,4,9,12</sup>	404,0	38,9	3,8	37,4	13,3	1,5	1,6
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		639,4	74,8	28,4	47,4	15,7	1,8	1,8

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:**

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

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



# Ementa Única

## Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Prato	Hambúrguer de aves estufado/grelhado com espirais tricolores <sup>1,3,7,9,12</sup>	371,1	40,5	5,1	20,5	13,3	1,6	2,0
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		591,4	76,7	30,7	27,7	15,3	1,7	3,1
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,0
	Prato	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas <sup>3,4,9,12</sup>	608,8	29,9	5,6	54,5	26,9	5,6	2,0
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		852,9	68,2	33,0	63,1	29,7	5,9	2,2
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião <sup>9</sup>	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,0
	Prato	Empadão de aves com legumes (arroz) <sup>3,9,12</sup>	465,6	54,3	6,0	35,3	10,7	1,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	41,4	3,7	3,2	3,4	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
	<b>Total</b>		650,7	80,4	22,3	44,6	13,4	2,0	0,9
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Prato	Abrótea de alhada com batata cozida <sup>1,4,9,12</sup>	322,6	26,1	1,6	32,0	9,2	1,2	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		585,7	66,2	31,6	42,1	12,0	1,4	1,3
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	430,9	20,3	4,2	32,4	23,7	5,3	1,0
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		666,6	56,4	29,6	39,9	26,2	5,5	1,0



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:**

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

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



# Ementa Única

## Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,2
	Prato	Jardineira de vitela <sup>9,12</sup>	430,9	34,6	8,9	35,8	14,1	3,3	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>687,2</b>	<b>74,7</b>	<b>38,8</b>	<b>46,0</b>	<b>17,4</b>	<b>3,9</b>	<b>1,0</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos <sup>4,9,12</sup>	478,3	31,5	7,9	22,3	27,7	5,2	0,7
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>697,8</b>	<b>67,3</b>	<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>30,2</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Arroz de aves e feijão-verde cozido <sup>9,12</sup>	478,5	55,1	6,6	36,3	11,1	1,9	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>709,8</b>	<b>91,6</b>	<b>31,7</b>	<b>44,8</b>	<b>13,9</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Estufadinho de atum com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	529,2	38,7	3,8	37,3	27,5	2,5	1,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	37,0	4,0	3,5	2,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>773,4</b>	<b>77,4</b>	<b>30,2</b>	<b>46,9</b>	<b>29,8</b>	<b>2,7</b>	<b>1,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup>	517,7	17,6	0,9	39,1	32,0	6,0	1,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>751,7</b>	<b>56,2</b>	<b>29,1</b>	<b>47,2</b>	<b>34,1</b>	<b>6,2</b>	<b>1,2</b>



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:**

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

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