



Ementa Única

1º Ciclo 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	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Costeletas de lombo com arroz de alho-francês ^{9,12}	384,0	13,6	2,0	23,5	24,5	6,8	1,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		533,1	35,7	15,3	30,1	26,1	7,0	2,4
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12}	280,8	13,3	3,6	25,2	13,0	2,8	3,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		400,6	33,9	13,1	30,3	14,6	3,0	3,0
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12}	306,7	21,4	0,8	21,4	15,3	3,3	0,4
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		476,5	46,2	16,0	28,9	17,7	3,8	0,6
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de choco ^{4,9,12}	205,5	15,9	1,7	21,4	8,4	1,1	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		384,9	42,5	20	28,4	10,7	1,4	1,3
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,0
	Prato	Macarronete de frango com ervilhas e cenoura ^{1,9,12}	351,3	29,6	6,0	38,0	6,7	1,1	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		532,0	57,5	24,9	45,0	8,7	1,5	0,8



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:

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

1º Ciclo 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	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete ^{1,9,12}	265,5	21,8	1,0	24,0	8,8	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	28,5	3,8	3,3	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		468,7	53,2	20,3	32,4	10,8	1,5	0,8
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com molho de limão e ervas/grelhado com batata cozida ^{4,9,12}	323,3	18,7	1,4	16,8	19,5	3,7	0,6
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		472,9	42,5	17,1	22,0	21,4	4,0	0,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Prato	Arroz de pato ^{6,9,12}	271,6	13,7	1,7	19,9	15,1	3,6	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	41,8	5,7	5,1	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		448,6	42,5	20,2	25,7	17,0	4,0	1,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Massada de maruca ^{1,4,9,12}	269,6	23,4	2,3	29,0	8,8	1,0	1,3
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	21,7	2,3	2,3	1,6	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		430,4	47,6	17,5	35,6	10,6	1,4	1,4



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

1º Ciclo 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	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Prato	Hambúrguer de aves estufado/grelhado com espirais tricolores ^{1,3,7,9,12}	215,1	24,1	2,9	11,0	8,3	1,0	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		332,9	49,2	19,4	16,0	10,0	1,2	1,9
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4,9,12}	391,5	20,2	4,0	36,0	16,3	3,4	1,4
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		517,2	45,6	20,9	42,0	18,4	3,7	2,2
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,0
	Prato	Empadão de aves com legumes (arroz) ^{3,9,12}	320,9	38,2	5,7	24,4	6,1	0,9	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	25,5	2,5	2,1	1,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		455,2	56,8	16,5	29,8	8,2	1,3	0,8
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Abrótea de alhada com batata cozida ^{1,4,9,12}	228,0	18,6	1,2	25,7	5,1	0,7	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		405,3	44,9	19,6	32,5	7,1	1,0	0,9
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura ^{9,12}	292,6	15,0	2,4	23,0	12,7	3,5	0,7
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		446,0	38,6	17,5	28,7	14,6	3,8	0,7



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEAS/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

1º Ciclo 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	101,3	15,3	7,4	3,9	1,5	0,2	0,6
	Prato	Jardineira de vitela ^{9,12}	286,5	22,6	5,5	25,1	8,4	2,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		450,9	47,4	22,3	31,7	10,8	2,5	1,4
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	340,3	22,4	6,6	15,8	19,8	3,7	0,6
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		491,9	46,3	21,6	21,3	21,7	4,0	0,6
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Arroz de aves e feijão-verde cozido ^{9,12}	315,3	36,7	4,4	24,5	6,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	17,4	1,2	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		471,8	59,8	18,3	30,5	8,4	1,3	1,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Estufadinho de atum com espirais tricolores ^{1,9,12}	374,1	23,3	2,3	29,4	20,4	1,8	1,1
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		543,3	49,4	18,4	36,1	22,3	2,1	1,1
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	368,9	11,2	0,8	30,0	21,9	4,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		530,2	37,2	18,6	35,5	23,6	4,5	0,6



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.