



Ementa Única Jardim de Infância

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 do lombo com arroz de alho-francês ^{9,12}	302,9	10,4	1,6	21,3	19,7	5,9	1,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		448,2	31,9	14,4	27,9	21,3	6,1	2,2
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12}	214,5	10,0	2,8	20,2	9,7	2,0	2,4
	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		334,3	30,6	12,3	25,3	11,3	2,2	3,2
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12}	242,1	14,4	0,6	19,3	11,8	2,8	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		411,9	39,2	15,8	26,8	14,2	3,3	1,3
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Caldeirada de choco ^{4,9,12}	159,9	12,2	1,5	19,8	6,4	0,8	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		334,5	38,5	19,5	26,4	8,6	1,1	2,3
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Prato	Macarronete de frango com ervilhas e cenoura ^{1,9,12}	276,0	21,3	5,2	34,5	4,5	0,8	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	22,6	3,3	3,2	1,0	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		454,5	48,8	23,7	41,4	6,5	1,2	1,7



Joana Nunes 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.



Ementa Única

Jardim de Infância

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	0,9
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete ^{1,9,12}	189,2	14,7	0,8	19,0	5,4	0,7	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		388,7	45,6	19,7	27,4	7,4	1,0	1,7
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Salmão no forno com molho de limão e ervas/grelhado com batata cozida ^{4,9,12}	270,8	15,0	1,2	14,2	16,6	3,2	0,5
	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		420,4	38,8	16,9	19,4	18,5	3,5	1,1
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Prato	Arroz de pato ^{6,9,12}	180,8	10,5	1,4	16,5	8,3	1,7	0,5
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	35,2	4,9	4,4	1,8	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		351,2	38,5	19,2	22,1	10,2	2,0	1,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Massada de maruca ^{1,4,9,12}	190,5	16,0	1,4	20,6	6,6	0,7	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	19,5	1,9	1,9	1,5	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		349,1	39,8	16,2	27,1	8,4	1,1	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 Jardim de Infância

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}	156,5	17,1	2,7	9,7	5,1	0,6	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	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		308,1	41,3	18,3	14,6	6,8	0,8	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}	309,0	16,5	3,7	29,4	12,3	2,6	1,2
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		470,7	41,4	20,1	35,4	14,4	2,9	2,0
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,4
	Prato	Empadão de aves com legumes (arroz) ^{3,9,12}	249,9	29,8	5,4	21,2	4,0	0,6	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		380,4	47,8	15,7	27,6	6,1	1,0	1,2
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Abrótea de alhada com batata cozida ^{1,4,9,12}	172,4	14,9	1,0	20,0	3,1	0,4	0,7
	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		349,7	41,2	19,4	26,8	5,1	0,7	1,7
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura ^{9,12}	232,0	11,6	2,1	20,6	11,0	2,8	0,6
	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		385,4	35,2	17,2	26,3	12,9	3,1	1,4



Joana Cruz

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 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

Jardim de Infância

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	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Jardineira de vitela ^{9,12}	233,9	18,6	5,2	22,5	6,1	1,6	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	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		396,7	43,1	21,7	29,0	8,5	2,1	1,4
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	283,7	17,9	5,3	13,4	16,8	3,2	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		435,3	41,8	20,3	18,9	18,7	3,5	1,2
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}	243,8	28,4	4,1	21,2	4,1	0,6	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		400,3	51,5	18,0	27,2	6,2	0,9	1,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Prato	Estufadinho de atum com espirais tricolores ^{1,9,12}	302,8	15,9	1,4	24,3	17,6	1,5	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	21,5	2,4	2,1	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		469,6	41,7	17,3	31,0	19,5	1,8	1,7
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	290,1	8,4	0,8	25,8	16,8	3,4	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	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		449,2	34,0	18,2	31,2	18,5	3,7	1,3



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Cruz

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.