



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 5 de julho de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora com feijão vermelho ⁹ | 121,0 | 18,9 | 8,7 | 4,9 | 1,5 | 0,2 | 0,8 |
| | Vegetariano | Estufado com todos ^{9,12} | 316,3 | 39,2 | 8,0 | 13,3 | 9,0 | 1,1 | 1,8 |
| | Hortícolas | - | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 503,8 | 71,5 | 29,9 | 19,1 | 10,9 | 1,3 | 2,6 |
| Terça-feira | Sopa | Feijão-verde ⁹ | 151,1 | 22,4 | 12,3 | 5,6 | 2,1 | 0,2 | 1,3 |
| | Vegetariano | Seitan estufado com arroz de feijão ^{1,9,12} | 232,3 | 18,5 | 3,8 | 17,6 | 9,3 | 1,3 | 0,8 |
| | 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 | | 460,9 | 51,0 | 25,6 | 28,3 | 12,0 | 1,6 | 2,2 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de legumes com hortelã ⁹ | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Vegetariano | Caldeirada de tofu ^{1,8,9,12} | 338,2 | 24,7 | 5,6 | 24,2 | 20,2 | 1,5 | 0,4 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula ⁹ | 42,5 | 4,3 | 4,2 | 3,2 | 0,6 | 0,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 579,9 | 62,8 | 33,3 | 33,7 | 22,9 | 1,9 | 1,4 |
| Quinta-feira | Sopa | Grão-de-bico com grelos ⁹ | 115,2 | 19,7 | 8,6 | 5,9 | 1,9 | 0,2 | 1,3 |
| | Vegetariano | Bolinhos de feijão preto com espirais tricolores ^{1,9,12} | 487,9 | 75,0 | 4,2 | 18,7 | 11,6 | 1,7 | 0,3 |
| | 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 | | 741,3 | 121,3 | 23,0 | 26,5 | 13,8 | 1,8 | 0,6 |
| Sexta-feira | Sopa | Espinafres ⁹ | 126,5 | 19,2 | 9,1 | 5,3 | 1,8 | 0,1 | 0,9 |
| | Vegetariano | Arroz malandro de feijão frade ^{9,12} | 238,8 | 29,8 | 4,0 | 9,4 | 7,8 | 1,0 | 1,0 |
| | Hortícolas | Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹ | 26,6 | 3,0 | 2,9 | 1,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 458,4 | 65,4 | 29,2 | 17,4 | 10,6 | 1,1 | 1,9 |



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 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 - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 8 a 12 de julho de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|-------------|---|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa | Chuchu com curgete e coentros ⁹ | 162,8 | 23,1 | 13,4 | 6,8 | 2,3 | 0,2 | 1,4 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas ^{9,12} | 298,0 | 42,0 | 3,9 | 11,5 | 8,1 | 1,1 | 0,4 |
| | 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 | | 552,6 | 81,5 | 33,4 | 20,8 | 11,0 | 1,3 | 1,8 |
| Terça-feira | Sopa | Lentilhas ⁹ | 139,2 | 10,3 | 9,6 | 6,1 | 1,6 | 0,2 | 0,8 |
| | Vegetariano | Salada de massa com legumes salteados ^{1,9,12} | 371,2 | 47,1 | 5,6 | 17,0 | 10,3 | 1,3 | 1,6 |
| | 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 | | 611,7 | 74,0 | 31,6 | 25,5 | 12,7 | 1,5 | 2,4 |
| Quarta-feira | Sopa | Couve-flor ^{9,12} | 158,3 | 21,2 | 10,9 | 8,5 | 2,3 | 0,4 | 1,4 |
| | Vegetariano | Seitan assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12} | 238,9 | 15,2 | 0,6 | 1,5 | 7,1 | 0,9 | 0,5 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura ⁹ | 35,5 | 4,9 | 4,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 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 | | 515,7 | 58,6 | 33,5 | 12,6 | 10,0 | 1,4 | 2,1 |
| Quinta-feira | Sopa | Alho-francês e curgete ⁹ | 150,5 | 22,3 | 12,3 | 5,7 | 2,1 | 0,2 | 1,1 |
| | Vegetariano | Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida ^{9,12} | 294,3 | 37,4 | 6,4 | 10,9 | 8,9 | 1,2 | 1,4 |
| | Hortícolas | Agrião, alface, cenoura ⁹ | 29,7 | 2,7 | 2,6 | 2,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 541,0 | 75,8 | 34,5 | 19,8 | 11,8 | 1,5 | 2,5 |
| Sexta-feira | Sopa | Couve portuguesa ⁹ | 171,3 | 23,7 | 13,9 | 7,5 | 2,3 | 0,2 | 1,4 |
| | Vegetariano | Estufado de tofu com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas ^{1,9,12} | 324,4 | 17,7 | 3,2 | 19,2 | 18,9 | 2,3 | 0,6 |
| | 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 | | 596,8 | 58,5 | 33,5 | 30,2 | 21,8 | 2,5 | 2,0 |



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 3/DSELR/DSE/2015, Orientações sobre ementas e refeições escolares 2010, 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 - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 15 a 19 de julho de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Repolho ⁹ | 128,3 | 19,6 | 10,0 | 2,9 | 1,8 | 0,1 | 1,1 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho ^{9,12} | 333,6 | 34,4 | 7,6 | 14,0 | 11,4 | 1,5 | 1,5 |
| | 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 | | 562,9 | 106,8 | 43,3 | 33,4 | 25,2 | 3,1 | 4,3 |
| Terça-feira | Sopa | Nabo com feijão-verde ⁹ | 137,6 | 19,3 | 9,1 | 6,2 | 2,3 | 0,2 | 1,0 |
| | Vegetariano | Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com esparguete ^{1,9,12} | 345,4 | 48,0 | 4,2 | 11,5 | 10,1 | 1,2 | 0,8 |
| | 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 | | 587,5 | 138,6 | 34,3 | 32,9 | 23,5 | 2,6 | 3,1 |
| Quarta-feira | Sopa | Feijão branco com agrião ⁹ | 125,9 | 19,2 | 8,3 | 5,3 | 1,6 | 0,2 | 0,9 |
| | Vegetariano | Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho ^{6,8,9,12} | 285,9 | 31,3 | 5,8 | 11,9 | 12,1 | 1,5 | 1,5 |
| | 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 | | 503,1 | 66,6 | 30,0 | 19,8 | 14,5 | 1,7 | 2,4 |
| Quinta-feira | Sopa | Cenoura com couve-galega ripada ⁹ | 143,6 | 21,2 | 11,2 | 6,2 | 1,9 | 0,3 | 1,1 |
| | Vegetariano | Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas ^{1,9,12} | 305,7 | 41,4 | 4,0 | 12,3 | 8,6 | 1,3 | 0,4 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula ⁹ | 42,5 | 4,3 | 4,2 | 3,2 | 0,6 | 0,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Gelatina/Fruta da época | 38,5 | 6,7 | 6,6 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| | Total | | 530,3 | 73,6 | 26,0 | 23,5 | 11,3 | 1,8 | 1,8 |
| Sexta-feira | Sopa | Espinafres com cubos de cenoura ⁹ | 130,5 | 19,2 | 9,1 | 5,2 | 1,8 | 0,1 | 0,9 |
| | Vegetariano | Estufado de feijão branco com abóbora e arroz salsa ^{9,12} | 245,7 | 32,1 | 5,3 | 7,8 | 7,9 | 1,0 | 1,4 |
| | 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 | | 477,3 | 68,4 | 30,8 | 16,5 | 10,3 | 1,1 | 2,3 |



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 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 - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 22 a 26 de julho de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Cenoura com lentilhas ⁹ | 120,4 | 19,1 | 8,7 | 4,6 | 1,5 | 0,1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura ^{1,8,9,12} | 256,2 | 12,8 | 0,8 | 16,3 | 15,0 | 2,0 | 0,6 |
| | 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 | | 477,6 | 50,3 | 27,6 | 23,4 | 17,1 | 2,1 | 1,0 |
| Terça-feira | Sopa | Nabo, cenoura e espinafres ⁹ | 146,0 | 20,7 | 11,2 | 5,7 | 2,3 | 0,2 | 1,2 |
| | Vegetariano | Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12} | 333,1 | 44,3 | 7,0 | 12,6 | 9,6 | 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 | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 584,6 | 81,8 | 34,3 | 22,5 | 12,7 | 1,6 | 1,9 |
| Quarta-feira | Sopa | Alho-francês ⁹ | 150,5 | 22,3 | 12,3 | 5,7 | 2,1 | 0,2 | 1,1 |
| | Vegetariano | Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12} | 288,3 | 31,2 | 7,0 | 13,3 | 8,2 | 1,2 | 1,4 |
| | Hortícolas | Alface, tomate, pepino 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 | | 539,8 | 71,9 | 37,4 | 21,5 | 10,9 | 1,4 | 2,7 |
| Quinta-feira | Sopa | Abóbora com repolho ripado ⁹ | 129,1 | 23,4 | 10,0 | 4,6 | 1,2 | 0,1 | 1,1 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12} | 327,4 | 46,4 | 4,4 | 13,2 | 8,5 | 1,0 | 0,6 |
| | 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 | | 563,6 | 85,6 | 30,0 | 22,8 | 11,1 | 1,4 | 1,9 |
| Sexta-feira | Sopa | Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹ | 160,1 | 21,6 | 11,8 | 7,3 | 2,6 | 0,4 | 1,4 |
| | Vegetariano | Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12} | 289,4 | 28,8 | 5,3 | 20,0 | 9,0 | 1,2 | 1,1 |
| | Hortícolas | Alface, canónigos, pepino ⁹ | 37,0 | 2,9 | 2,9 | 3,3 | 0,6 | 0,1 | 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 | | 569,5 | 70,6 | 37,2 | 31,3 | 12,8 | 1,8 | 2,5 |



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.



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 29 a 31 de julho 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 |
| | Vegetariano | Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12} | 423,8 | 61,4 | 3,0 | 14,5 | 12,7 | 1,7 | 0,7 |
| | 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 | | 632,5 | 92,7 | 23,0 | 24,1 | 14,7 | 1,8 | 1,8 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹ | 134,4 | 19,5 | 9,9 | 6,1 | 1,7 | 0,2 | 1,1 |
| | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12} | 206,2 | 19,3 | 5,1 | 9,1 | 8,7 | 1,3 | 0,7 |
| | 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 | | 438,2 | 56,5 | 32,4 | 17,6 | 11,0 | 1,5 | 1,8 |
| Quarta-feira | Sopa | Ervilhas ^{9,12} | 136,2 | 20,6 | 9,2 | 5,8 | 1,7 | 0,2 | 0,9 |
| | Vegetariano | Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12} | 307,8 | 43,9 | 14,6 | 9,9 | 7,9 | 1,1 | 0,8 |
| | 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 | | 551,1 | 80,3 | 39,4 | 20,7 | 11,0 | 1,6 | 1,9 |
| Quinta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



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.