



## Ementa Única

### 1º Ciclo 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 <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,0
	Prato	Pescada com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>	305,9	22,1	4,5	29,0	9,8	2,7	1,7
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		440,0	44,8	18,3	32,9	11,4	3,0	1,7
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão <sup>9,12</sup>	312,7	12,8	2,8	18,1	20,7	5,7	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		473,5	35,6	17,2	24,3	22,7	6,1	1,1
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>	212,6	15,9	1,7	23,3	8,7	1,1	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		375,8	41,0	18,6	29,5	10,8	1,5	1,3
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Prato	Bifinhos de frango no forno com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	301,6	21,2	0,8	34,8	8,6	1,2	0,7
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		478,1	53,0	11,9	40,3	11,4	1,5	0,9
Sexta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo <sup>3,4,9,12</sup>	406,3	12,5	2,9	32,9	23,7	3,2	1,9
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		561,9	36,6	18,6	38,4	25,8	3,4	1,9



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEA/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

### 1º Ciclo 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 <sup>9</sup>	121,5	17,0	9,4	4,9	1,9	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		508,6	50,8	21,7	30,4	17,0	4,4	0,3
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,0
	Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde <sup>4,9,12</sup>	278,9	18,6	4,2	26,0	9,4	1,7	1,2
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	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		437,9	43,7	19,5	32,0	11,2	2,0	1,2
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	0,0
	Prato	Peru assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>	210,6	12,8	1,2	19,8	8,1	1,1	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		388,7	39,9	20,1	27,0	10,2	1,4	0,6
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Corvina no forno com batata assada <sup>4,9,12</sup>	251,2	19,2	1,7	27,4	6,7	1,0	1,5
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	16,9	1,7	1,6	1,2	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		415,6	44,4	18,8	33,1	8,8	1,4	1,5
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas <sup>9,12</sup>	320,2	12,1	1,7	42,1	10,8	1,7	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino	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		506,1	39,2	20,6	49,7	12,8	2,0	1,0



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 rijas, <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

### 1º Ciclo 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 <sup>9</sup>	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,0
	Prato	Tintureira no forno com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>	223,8	12,4	1,8	29,3	6,4	0,6	0,9
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>346,2</b>	<b>50,9</b>	<b>21,8</b>	<b>63,1</b>	<b>14,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Prato	Almondégas estufadas com esparguete <sup>1,3,9,12</sup>	409,2	29,5	3,6	19,7	23,3	7,3	1,0
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>580,3</b>	<b>83,9</b>	<b>23,7</b>	<b>46,4</b>	<b>49,0</b>	<b>14,9</b>	<b>2,5</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho <sup>3,4,9,12</sup>	248,6	14,1	2,4	25,2	7,5	1,6	1,3
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>399,5</b>	<b>38,0</b>	<b>17,2</b>	<b>30,7</b>	<b>9,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,0
	Prato	Salada de frango com massa, ovo e feijão-verde <sup>1,3,9,12</sup>	399,7	22,9	2,1	43,9	13,5	2,9	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>558,3</b>	<b>46,3</b>	<b>17,3</b>	<b>52,2</b>	<b>15,8</b>	<b>3,4</b>	<b>1,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) <sup>4,9,12</sup>	230,0	15,8	3,7	22,0	7,9	1,2	1,2
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>392,1</b>	<b>40,5</b>	<b>20,0</b>	<b>28,0</b>	<b>9,8</b>	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>



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:**

<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

### 1º Ciclo 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 <sup>9</sup>	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	251,0	15,2	3,1	22,1	8,6	2,2	0,9
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		409,3	41,3	20,5	27,2	10,3	2,5	1,0
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Prato	Massada de tamboril <sup>1,4,9,12</sup>	213,9	23,7	3,2	20,4	8,8	1,2	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	25,5	2,5	2,1	1,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		385,0	48,7	20,1	26,0	11,1	1,6	0,2
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup>	199,8	11,5	1,1	11,3	12,1	2,1	0,6
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		360,3	36,4	18,0	16,7	14,2	2,4	0,6
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	0,3
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		494,9	51,1	18,8	31,2	17,0	4,6	0,5
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	0,0
	Prato	Maruca no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>4,9,12</sup>	227,9	21,2	3,5	25,7	3,4	0,4	2,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		403,0	46,6	22,1	32,7	6,0	0,9	2,1



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 rijas, <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

### 1º Ciclo 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 <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Costeletas do lombo com arroz de alho-francês <sup>9,12</sup>	384,0	13,6	2,0	23,5	24,5	6,8	1,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	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 <sup>9</sup>	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 <sup>3,4,9,12</sup>	280,8	13,3	3,6	25,2	13,0	2,8	3,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	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 <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete <sup>9,12</sup>	306,7	21,4	0,8	21,4	15,3	3,3	0,4
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	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									
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:**

<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 rijas, <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.**