



**Ementa Única**  
**Escola Secundária**  
Ciclo 1 – Semana 1

De 2 a 6 setembro 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	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	511,7	39,1	4,1	28,6	23,1	6,3	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	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>762,9</b>	<b>81,7</b>	<b>36,4</b>	<b>36,6</b>	<b>25,4</b>	<b>6,6</b>	<b>0,9</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	Caldeirada de lulas <sup>4,9,12,14</sup>	348,1	24,4	3,5	37	15,8	2,1	1,5
	Hortícolas	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>668,2</b>	<b>74,6</b>	<b>32,3</b>	<b>49,4</b>	<b>20,3</b>	<b>2,9</b>	<b>2,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores <sup>9,12</sup>	637,4	36,6	2,4	37,1	36,0	9,7	1,8
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos <sup>9</sup>	47,7	2,7	2,1	3,4	2,0	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>886,8</b>	<b>72,2</b>	<b>27,0</b>	<b>47,7</b>	<b>40,0</b>	<b>10,1</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	Raia de alhada com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	234,2	26,1	1,6	10,4	9,1	1,2	1,0
	Hortícolas	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>489,0</b>	<b>65,5</b>	<b>28,7</b>	<b>21,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	0,0
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo <sup>1,3,9,12</sup>	652,2	38,6	3,6	67,8	21,0	5,1	4,4
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate	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>		<b>910,0</b>	<b>76,0</b>	<b>31,0</b>	<b>78,5</b>	<b>24,7</b>	<b>5,5</b>	<b>4,6</b>

Joana Cruz



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 2

De 9 a 13 de setembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,8
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa <sup>4,9,12</sup>	345,0	22,8	4,0	28,5	14,4	2,2	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	58,6	7,3	6	3,5	1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>591,1</b>	<b>62,4</b>	<b>31,9</b>	<b>37,8</b>	<b>17,3</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Feijoada com arroz branco <sup>9,12</sup>	449,4	24,0	6,6	36,6	20,6	4,9	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	31,1	4,3	4,2	1,5	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>673,1</b>	<b>57,6</b>	<b>30,0</b>	<b>47,1</b>	<b>23,1</b>	<b>5,1</b>	<b>0,9</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4,9,12</sup>	394,5	26,7	2,0	18,8	18,0	3,5	4,4
	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>		<b>635,7</b>	<b>64,5</b>	<b>29,5</b>	<b>27,6</b>	<b>20,9</b>	<b>3,9</b>	<b>4,6</b>
Quinta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com esparguete <sup>1,12</sup>	448,9	40,0	5,5	37,1	14,0	2,0	1,4
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>677,4</b>	<b>77,5</b>	<b>32,6</b>	<b>45,2</b>	<b>16,2</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Prato	Abrótea cozida com batata <sup>4,9,12</sup>	240,4	25,9	1,6	32,0	0,2	0,0	1,2
	Hortícolas	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>469,7</b>	<b>63,7</b>	<b>27,6</b>	<b>42,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>



Joana Neudes Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 3

De 16 a 20 setembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Juliana <sup>9</sup>	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	0,2
	Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de alho <sup>4,9</sup>	325,8	17,2	0,0	29,9	15,2	3,2	0,7
	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>		<b>579,9</b>	<b>56,4</b>	<b>29,3</b>	<b>39,3</b>	<b>18,3</b>	<b>3,4</b>	<b>0,9</b>
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,0
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4,9,12</sup>	520,5	39,3	4,1	34,2	24,7	2,2	1,3
	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>757,3</b>	<b>67,3</b>	<b>31,1</b>	<b>42,7</b>	<b>26,9</b>	<b>2,4</b>	<b>1,3</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor <sup>9,12</sup>	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Prato	Perna de peru no forno batata doce <sup>9,12</sup>	412,1	31,0	7,3	25,0	19,8	3,6	0,6
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>690,4</b>	<b>72,4</b>	<b>38,3</b>	<b>37,5</b>	<b>23,3</b>	<b>4,2</b>	<b>2,0</b>
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura <sup>4,9,12</sup>	292,0	14,9	0,5	32,6	11,1	1,7	2,0
	Hortícolas	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>556,6</b>	<b>55,3</b>	<b>30,2</b>	<b>42,9</b>	<b>14,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Prato	Massada de carne (vitela) <sup>1,9,12</sup>	472,3	43,6	8,1	37,5	15,0	3,2	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>752,6</b>	<b>85,0</b>	<b>39,4</b>	<b>49,1</b>	<b>18,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,8</b>

Joana Cruz



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 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>Tremçoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/201**



# Ementa Única

## Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 4

De 23 a 27 setembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião <sup>9</sup>	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	0,0
	Prato	Pescada com todos <sup>3,4,9,12</sup>	455,5	31,7	6,8	41,5	14,4	2,7	2,5
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>650,3</b>	<b>64,7</b>	<b>30,0</b>	<b>45,3</b>	<b>16,6</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Prato	Rancho <sup>1,9,12</sup>	532,0	39,8	9,9	40,9	24,0	6,2	2,2
	Hortícolas	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>783,7</b>	<b>77,2</b>	<b>36,4</b>	<b>51,7</b>	<b>27,5</b>	<b>6,4</b>	<b>2,8</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho <sup>4,9</sup>	396,8	14,4	0,2	20,0	28,6	4,4	0,7
	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>		<b>624,7</b>	<b>51,9</b>	<b>26,5</b>	<b>28,1</b>	<b>30,6</b>	<b>4,6</b>	<b>1,8</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete <sup>1,9,12</sup>	456,6	29,0	1,7	55,6	12,9	1,9	1,1
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete <sup>9</sup>	61,5	4,4	4,3	4,5	1,7	0,7	1,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>777,5</b>	<b>68,3</b>	<b>24,0</b>	<b>72,6</b>	<b>19,9</b>	<b>3,5</b>	<b>2,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,0
	Prato	Arroz de polvo <sup>4,9,12,14</sup>	286,1	23,3	5,4	30,2	11,1	1,6	1,4
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>509,7</b>	<b>58,9</b>	<b>30,6</b>	<b>38,1</b>	<b>13,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</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.**



# Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 5

De 30 de setembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	394,8	40,8	5,0	36,5	8,4	0,9	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>			611,4	76,0	29,5	44,3	10,7	1,1
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**