



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 1 a 4 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	280,8	13,3	3,6	25,2	13,0	2,8	3,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		452,6	38,5	21,0	31,7	15,5	3,2	3,1
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	271,6	13,7	1,7	19,9	15,1	3,6	1,2
	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		432,1	38,6	18,6	25,3	17,2	3,9	1,2
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	257,3	29,5	4,2	25,6	4,0	0,6	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	35,6	3,5	2	2,6	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		431,5	58,5	20,6	33,0	6,4	1,1	0,8
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	0,0
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,6}	251,4	18,5	1,2	24,2	8,6	2,8	0,9
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	41,8	5,7	5,1	2,0	0,2	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
	Total		449,2	48,1	22,4	31,5	11,1	3,3	0,9



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



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 7 a 11 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Pescada estufada com legumes com arroz de coentros ^{4,9,12}	248,9	14,1	2,4	25,2	9,5	1,6	1,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	36,4	3,8	3,1	2,5	0,5	0,1	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		410,5	37,3	16,5	32,6	11,5	1,9	2,5
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	Jardineira de frango ^{9,12}	268,5	22,1	5,6	23,7	7,3	1,1	0,7
	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		392,4	42,5	15,0	29,6	9,0	1,4	0,8
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau ^{4,9,12}	179,1	16,1	4,1	13,4	5,8	1	2,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	28,5	3,8	3,3	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		318,2	36,1	14,2	19,7	7,4	1,2	2,8
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	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	298,0	24,9	3,7	24,9	11,1	2,2	0,6
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	52,2	3,7	3,1	1,9	1,9	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		498,7	52,2	22,4	31,5	14,9	2,7	1,1
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	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	199,2	15,9	1,7	17,3	9,5	1,3	0,7
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		374,2	41,6	19,5	24,9	11,7	1,8	0,7



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



Ementa Única

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 14 a 18 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,5
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura ^{4,9}	201,0	11,6	0,2	9,9	10,8	2,5	0,9
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	53,9	4,4	4,0	3,6	1,5	0,3	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		401,4	42,2	20,1	17,9	13,8	3,0	1,9
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	423,4	21,1	6,3	32,9	21,4	4	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	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		624,3	51,4	24,9	41,6	23,8	4,4	2,0
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	Frango assado com batata coradas ^{9,12}	363,0	18,8	1,4	29,8	19,2	4,0	0,8
	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		517,2	43,7	18,1	34,9	21,0	4,3	0,8
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	Pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	242,2	11,8	1,3	25,8	10,0	1,6	0,8
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	37,1	5,7	4,1	1,5	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		414,5	40,6	18,8	31,1	11,9	1,9	1,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	0,3
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	17,7	2,6	2,5	0,7	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		489,9	48,7	18,4	29,8	16,6	4,4	0,3



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



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 21 a 25 de outubro 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	0,5
	Prato	Corvina no forno com batata e pimentos ^{4,9,12}	242,4	20,6	3,1	27,8	4,7	0,8	1,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		352,4	43,8	17,7	32,8	6,6	1,1	1,6
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12}	269,3	17,6	1,7	24,2	11,5	1,7	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		385,7	42,4	18,3	29,4	13,3	2,0	1,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,0
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	305,9	22,1	4,5	29,0	9,8	2,7	1,7
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		442,9	49,5	17,7	34,4	11,7	3,0	1,8
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos ^{1,9,12}	405,2	21,1	0,6	31,2	21,8	4,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		593,4	48,2	19,8	39,0	24,1	4,6	0,6
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12}	358,1	27,2	2,9	15,8	20,3	4,0	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		545,5	55,9	20,0	23,4	22,3	4,3	0,3



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



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 28 a 31 de outubro 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	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	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		426,5	43,1	20,7	22,9	13,9	3,9	1,1
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	230,3	15,9	1,7	25,8	9,3	1,3	1,1
	Hortícolas	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		429,2	46,2	18,5	33,7	12,2	1,9	1,4
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12}	489,2	22,1	1,6	25,5	24,9	6,8	1,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	21,4	1,5	1,2	2,0	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		649,6	45,5	16,3	32,5	27,1	7,3	1,5
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	160,5	18,6	1,2	7,9	5,1	0,7	0,6
	Hortícolas	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		336,7	45,0	17,7	15,2	7,3	1,0	1,1
Sexta-feira									

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