



# Ementa Única Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico <sup>3,4,12</sup>	486,8	36,4	5,0	27,0	21,9	6,1	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	58,6	14,7	7,3	2,9	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>732,0</b>	<b>60,0</b>	<b>34,8</b>	<b>50,9</b>	<b>23,6</b>	<b>5,2</b>	<b>4,8</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Prato	Arroz de pato <sup>1,9,12</sup>	380,9	20,4	2,4	27,8	21,4	4,6	1,3
	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>622,7</b>	<b>58,8</b>	<b>30,6</b>	<b>36,1</b>	<b>24,3</b>	<b>4,8</b>	<b>1,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho <sup>9</sup>	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>	399,8	52,9	8,5	32,0	6,5	1,1	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>	68,9	7,3	3,8	4,8	1,5	0,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		<b>Total</b>	<b>664,3</b>	<b>97,0</b>	<b>35,5</b>	<b>42,3</b>	<b>9,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	0,0
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete <sup>1,6</sup>	450,6	40,8	5,0	36,5	8,4	0,9	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	0,0	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>752,3</b>	<b>94,4</b>	<b>41,3</b>	<b>47,4</b>	<b>12,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>



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**



# Ementa Única

## Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,5
	Prato	Pescada estufada com legumes com arroz de coentros <sup>4,9,12</sup>	380,0	19,8	4,6	36,1	14,7	2,6	1,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	52,8	6,7	5,4	4,3	1,0	0,2	0,7
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>606,9</b>	<b>54,1</b>	<b>26,8</b>	<b>47,4</b>	<b>17,5</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Jardineira de frango <sup>9,12</sup>	383,2	32,2	7,4	32,2	11,9	1,7	1,2
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>551,2</b>	<b>54,7</b>	<b>20,3</b>	<b>41,1</b>	<b>14,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau <sup>4,9,12</sup>	275,9	23,9	6	20,3	10,1	1,6	4,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	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>455,4</b>	<b>50,1</b>	<b>20,2</b>	<b>28,6</b>	<b>11,8</b>	<b>1,8</b>	<b>4,2</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne <sup>1,9,12</sup>	463,8	40,0	4,8	36,6	16,9	3,3	0,7
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	68,9	5,3	4,6	4,3	2,2	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>753,3</b>	<b>81,3</b>	<b>35,2</b>	<b>48,0</b>	<b>21,6</b>	<b>3,7</b>	<b>1,4</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>	303,5	24,4	3,5	24,8	15,9	2,2	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	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>		<b>552,5</b>	<b>62,1</b>	<b>30,3</b>	<b>35,5</b>	<b>18,3</b>	<b>2,6</b>	<b>1,1</b>



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**



# Ementa Única

## Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	0,5
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura <sup>4,9</sup>	295,5	14,5	0,2	14,5	20,0	3,9	1,5
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	73,3	6,9	6,1	6,0	2,0	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>575,4</b>	<b>59,1</b>	<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>23,8</b>	<b>4,7</b>	<b>2,9</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Lasanha de atum <sup>1,3,4,9,12</sup>	541,9	23,3	7,8	41,6	30	5,7	2,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	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>824,2</b>	<b>68,4</b>	<b>39,2</b>	<b>52,8</b>	<b>32,9</b>	<b>6,2</b>	<b>2,5</b>
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango assado com batata coradas <sup>9,12</sup>	511,9	26,3	1,8	38,9	27,3	5,4	1,0
	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>741,5</b>	<b>64,3</b>	<b>29,4</b>	<b>47,6</b>	<b>29,6</b>	<b>5,6</b>	<b>1,0</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,0
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>	362,3	18,1	1,4	36,0	14,9	2,6	1,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>617,4</b>	<b>61,6</b>	<b>29,6</b>	<b>43,9</b>	<b>17,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,9</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	511,7	39,1	4,1	28,6	23,1	6,3	0,4
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate <sup>9</sup>	30,1	4,4	4,3	1,2	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>743,6</b>	<b>76,4</b>	<b>30,0</b>	<b>37,0</b>	<b>25,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</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 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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única Escola Secundária

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 <sup>9</sup>	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,5
	Prato	Tintureira no forno com batata doce <sup>4,9,12</sup>	323,0	32,1	8,3	33,4	5,9	0,8	1,2
	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
	Total		860,5	98,2	40,0	74,4	14,2	1,8	2,4
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate <sup>1,3,9,12</sup>	404,6	26,8	2,1	34,1	17,4	2,6	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	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		628,9	63,5	28,4	41,9	19,7	2,8	1,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	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	-	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		649,0	62,6	27,3	49,2	16,7	2,9	2,6
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos <sup>1,9,12</sup>	584,4	35,2	1,0	41,8	30,3	5,8	0,5
	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
	Total		864,7	76,6	32,3	53,5	33,5	6,2	0,7
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>	531,9	48,1	5,5	22,0	28,4	5,6	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	37,0	4,	3,5	2,7	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		796,1	89,6	33,3	32,3	31,0	5,8	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:** <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 1

De 28 a 31 de outubro 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
	Total		762,9	81,7	36,4	36,6	25,4	6,6	0,9
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
	Total		668,2	74,6	32,3	49,4	20,3	2,9	2,2
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
	Total		886,8	72,2	27,0	47,7	40,0	10,1	2,1
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
	Total		489,0	65,5	28,7	21,0	12,0	1,4	1,6
Sexta-feira									

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**