



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 4 a 8 de novembro 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
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa ^{4,9,12}	301,1	20,0	3,7	27,8	12,0	1,9	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	48,4	6	5	2,8	0,5	0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		537,0	58,3	30,6	36,4	14,4	2,1	2,6
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Prato	Feijoada com arroz branco ^{9,12}	352,1	19,9	6,1	28,8	16,0	3,7	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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
	Total		575,8	53,5	29,5	39,3	18,5	3,9	2,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12}	345,0	23,0	1,8	16,1	16,0	2,3	3,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	42	4	4	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
	Total		586,2	60,8	29,3	24,9	18,9	2,7	4,7
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,12}	362,8	33,0	5,3	30,8	10,4	1,5	1,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	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
	Total		591,3	70,5	32,4	38,9	12,6	1,6	2,5
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	215,1	22,2	1,4	29,6	0,1	0,0	1,0
	Hortícolas	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		434,8	65,2	26,8	39,2	3,0	0,2	2,8



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 nº 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 11 a 15 de novembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Juliana ⁹	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	1,4
	Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de alho ^{4,9}	282,4	14,4	0,0	27,4	14,6	2,8	0,7
	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		536,5	53,6	29,3	36,8	17,7	3,0	2,1
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	443,0	31,9	3,6	30,3	21,2	1,8	1,2
	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		679,8	59,9	30,6	38,8	23,4	2,0	2,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12}	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12}	363,6	26,7	7,5	22,5	17,2	3,2	0,6
	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		641,9	68,1	38,5	35,0	20,7	3,8	2,0
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12}	252,0	12,1	0,5	30,2	8,9	1,3	1,7
	Hortícolas	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		507,0	57,7	29,6	39,6	12,0	1,5	3,3
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	395,1	36,2	7,6	32,9	12,3	2,7	0,6
	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		675,4	77,6	38,9	44,5	15,6	3,1	2,2

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: 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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 4

De 18 a 22 de novembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião ⁹	128,3	19,6	10	2,9	1,8	0,1	1,1
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	384,2	27,5	6,2	35,4	13,1	2,2	2,2
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		579,0	60,5	29,4	39,2	15,3	2,3	3,3
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	8,9	1,2	1,0
	Prato	Rancho ^{1,9,12}	354,8	39,8	19,4	29,4	12,7	2,6	1,0
	Hortícolas	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		662,6	72,5	34,5	41,3	22,9	5,1	3,4
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9}	396,8	14,4	0,2	20,0	28,6	4,4	0,7
	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		624,7	51,9	26,5	28,1	30,6	4,6	1,8
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	456,6	29,0	1,7	55,6	12,9	1,9	1,1
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	55,4	3,9	3,8	3,9	1,7	0,5	1,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		694,1	60,8	23,3	67,5	16,7	2,7	3,4
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Prato	Arroz de polvo ^{4,9,12,14}	247,7	20,1	5,1	26,8	8,9	1,2	1,3
	Hortícolas	Alface, 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		471,3	55,7	30,3	34,7	11,7	1,3	2,2

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: 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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 25 a 29 de novembro 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
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	330,8	33,4	4,5	33,2	6,1	0,7	0,6
	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		547,4	68,6	29,0	41,0	8,4	0,9	0,8
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	356,6	17,7	5,2	31,0	16,6	3,4	3,6
	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		611,6	56,1	33,8	40,8	19,9	3,8	5,0
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	340,1	17,0	2,1	26,2	19,0	4,2	1,3
	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		581,9	55,4	30,3	34,5	21,9	4,4	2,4
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	1,1
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	335,6	41,3	7,8	29,9	5,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		589,5	83,6	34,3	40,0	8,2	1,5	2,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,6}	351,0	0,0	0,0	32,8	12,8	4,1	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	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
	Total		642,8	45,6	35,0	44,9	16,3	4,6	2,6



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: 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