



# Ementa Única

## Jardim de Infância

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 <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa <sup>4,9,12</sup>	175,6	11,4	2,0	17,9	6,3	1,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	28,6	3,6	3	4,3	0,2	0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		335,6	37,2	18,3	26,1	8,1	1,4	1,8
Terça-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1
	Prato	Feijoada com arroz branco <sup>9,12</sup>	234,1	19,6	4,0	17,3	8,6	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		386,2	42,1	18,5	23,6	10,5	2,4	1,9
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4,9,12</sup>	217,5	15,5	1,4	17,9	8,9	1,9	2,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	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>		378,4	40,1	17,9	24,1	11,1	2,3	3,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com esparguete <sup>1,12</sup>	206,6	17,6	3,6	19,4	5,4	0,7	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		364,6	42,4	20,2	24,8	7,2	0,9	1,8
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Prato	Abrótea cozida com batata <sup>4,9,12</sup>	144,7	14,8	1,0	20,0	0,1	0,0	0,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		318,0	40,5	16,8	27,1	2,4	0,3	2,2



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 Jardim de Infância

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 <sup>9</sup>	121,5	17,0	9,4	4,9	1,9	0,2	1,0
	Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de alho <sup>4,9</sup>	177,7	8,6	0,1	19,3	7,1	1,7	0,5
	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
	Total		348,2	34,2	17,9	25,6	9,4	2,0	1,5
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,6
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4,9,12</sup>	297,5	16,8	2,5	23,9	14,9	1,2	1,0
	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		458,9	42,7	18,6	29,8	16,6	1,5	1,6
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor <sup>9,12</sup>	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	1,0
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce <sup>9,12</sup>	237,7	17,8	5,1	16,9	10,4	2,7	0,5
	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	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		408,9	42,6	22,8	24,6	12,8	3,1	1,5
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura <sup>4,9,12</sup>	162,3	9,2	0,5	20,7	4,4	0,7	1,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		335,9	35,4	18,4	27,1	6,6	1,0	2,5
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Massada de carne (vitela) <sup>1,9,12</sup>	233,3	20,0	5,5	22,6	6,6	1,8	0,5
	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
	Total		395,3	47,1	24,7	30,4	8,9	2,2	1,6



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/2013**



# Ementa Única Jardim de Infância

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 <sup>9</sup>	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,8
	Prato	Pescada com todos <sup>3,4,9,12</sup>	234,9	17,9	3,9	22,8	6,4	1,2	1,3
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>368,5</b>	<b>39,8</b>	<b>18,0</b>	<b>26,2</b>	<b>8,2</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Prato	Rancho <sup>1,9,12</sup>	207,1	16,4	5,6	16,8	8,1	2,0	0,8
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>370,7</b>	<b>40,5</b>	<b>21,3</b>	<b>23,4</b>	<b>10,4</b>	<b>2,3</b>	<b>2,0</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho <sup>4,9</sup>	250,3	8,7	0,2	13,1	17,7	3,3	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	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>		<b>408,0</b>	<b>33,9</b>	<b>16,2</b>	<b>18,8</b>	<b>19,4</b>	<b>3,6</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	0,9
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete <sup>1,9,12</sup>	283,2	15,0	1,3	38,9	7,2	1,2	0,9
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete <sup>9</sup>	37,5	2,5	2,4	2,3	1,4	0,3	0,8
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>451,7</b>	<b>37,9</b>	<b>16,0</b>	<b>47,6</b>	<b>10,5</b>	<b>1,9</b>	<b>2,</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Arroz de polvo <sup>4,9,12,14</sup>	156,1	12,6	3,4	22,0	4,7	0,7	0,9
	Hortícolas	Alface, 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>		<b>311,7</b>	<b>36,6</b>	<b>19,1</b>	<b>27,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única Jardim de Infância

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 <sup>9</sup>	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	196,8	21,6	4,3	20,2	2,9	0,5	0,5
	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
	<b>Total</b>		<b>344,5</b>	<b>45,2</b>	<b>19,2</b>	<b>25,4</b>	<b>4,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico <sup>3,4,12</sup>	214,5	10,0	2,8	20,2	9,7	2,0	2,4
	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>		<b>386,3</b>	<b>35,2</b>	<b>20,2</b>	<b>26,7</b>	<b>12,2</b>	<b>2,4</b>	<b>3,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Arroz de pato <sup>1,9,12</sup>	180,8	10,5	1,4	16,5	8,3	1,7	0,5
	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>341,3</b>	<b>35,4</b>	<b>18,3</b>	<b>21,9</b>	<b>10,4</b>	<b>2,0</b>	<b>1,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho <sup>9</sup>	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>	196,8	21,6	4,3	20,2	2,9	0,5	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>371,0</b>	<b>50,6</b>	<b>20,7</b>	<b>27,6</b>	<b>5,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete <sup>1,6</sup>	225,0	14,8	1,0	23,7	7,6	2,7	0,8
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	35,2	4,9	4,4	1,8	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>414,9</b>	<b>43,4</b>	<b>21,3</b>	<b>30,8</b>	<b>10,1</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</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.**