



# Ementa Única

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 2 a 6 de dezembro 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	1,0
	Prato	Pescada estufada com legumes com arroz de coentros <sup>4,9,12</sup>	319,2	19,0	4,2	30,9	12,7	2,1	1,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	51,4	5,6	4,6	3,3	0,7	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>544,7</b>	<b>52,2</b>	<b>25,6</b>	<b>41,2</b>	<b>15,2</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</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	1,1
	Prato	Jardineira de frango <sup>9,12</sup>	340,7	28,5	7,2	30,2	9,8	1,4	1,1
	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>508,7</b>	<b>51,0</b>	<b>20,1</b>	<b>39,1</b>	<b>11,9</b>	<b>1,7</b>	<b>2,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau <sup>4,9,12</sup>	228,8	20,7	5,7	16,6	8	1,3	3,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	40,9	5,3	4,7	2,4	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>405,9</b>	<b>46,6</b>	<b>19,6</b>	<b>24,8</b>	<b>9,7</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</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	1,4
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne <sup>1,9,12</sup>	379,1	32,2	4,3	33,0	13,3	2,7	0,7
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	62,9	4,7	4,0	2,5	2,1	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>662,6</b>	<b>72,9</b>	<b>34,1</b>	<b>42,6</b>	<b>17,9</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</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	1,1
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>	257,7	20,8	3,2	22,4	14	1,8	0,8
	Hortícolas	Canónigos, cebola, 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>506,7</b>	<b>58,5</b>	<b>30,0</b>	<b>33,1</b>	<b>16,4</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</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

### 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 9 a 13 de dezembro 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	1,1
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura <sup>4,9</sup>	245,3	11,7	0,2	12,4	16,6	3,4	1,3
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	72,8	5,9	5,2	5,1	1,9	0,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>524,7</b>	<b>55,3</b>	<b>18,6</b>	<b>23,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,0</b>	<b>3,5</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Prato	Lasanha de atum <sup>1,3,4,9,12</sup>	481,5	22,4	7,1	37,4	25,8	4,8	2,1
	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>763,8</b>	<b>67,5</b>	<b>38,5</b>	<b>48,6</b>	<b>28,7</b>	<b>5,3</b>	<b>3,4</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	0,8
	Prato	Frango assado com batata coradas <sup>9,12</sup>	459,5	22,6	1,6	36,4	24,3	4,9	0,9
	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>689,1</b>	<b>60,6</b>	<b>29,2</b>	<b>45,1</b>	<b>26,6</b>	<b>5,1</b>	<b>1,7</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	0,9
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>	305,7	15,3	1,4	31,1	13,1	2,1	1,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	53,2	8,0	5,7	2,4	0,3	0,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>550,2</b>	<b>57,0</b>	<b>29,1</b>	<b>38,8</b>	<b>15,4</b>	<b>2,4</b>	<b>2,5</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	438,2	31,7	3,6	26,3	19,9	5,4	0,5
	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>670,1</b>	<b>69,0</b>	<b>29,5</b>	<b>34,7</b>	<b>22,3</b>	<b>5,6</b>	<b>1,6</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

### 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 16 a 20 de dezembro 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	0,9
	Prato	Corvina no forno com batata e pimentos <sup>4,9,12</sup>	296,9	25,7	4,7	32,9	5,9	1,0	2,0
	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>		<b>511,4</b>	<b>59,7</b>	<b>28,1</b>	<b>40,5</b>	<b>8,3</b>	<b>1,2</b>	<b>2,9</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate <sup>1,3,9,12</sup>	360,5	23,2	2,1	32,2	15,4	2,3	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	25,3	3	2,9	1,6	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>584,8</b>	<b>59,9</b>	<b>28,4</b>	<b>40,0</b>	<b>17,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,0</b>
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,8
	Prato	Pescada com todos <sup>3,4,9,12</sup>	384,2	27,5	6,2	35,4	13,1	2,2	2,2
	Hortícolas	-	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	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>577,7</b>	<b>58,4</b>	<b>26,7</b>	<b>43,1</b>	<b>15,4</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos <sup>1,9,12</sup>	463,8	36,9	5,1	20,4	26,5	4,5	0,3
	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>785,0</b>	<b>69,4</b>	<b>32,1</b>	<b>50,2</b>	<b>29,3</b>	<b>5,6</b>	<b>2,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	1,1
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>	463,8	36,9	5,1	20,4	26,5	4,5	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>725,6</b>	<b>78,1</b>	<b>32,6</b>	<b>30,6</b>	<b>29,1</b>	<b>4,7</b>	<b>1,4</b>



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Nunes Cruz.

**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

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 23 a 27 de dezembro 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	0,8
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	438,2	31,7	3,6	26,3	19,9	5,4	0,5
	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>			689,4	74,3	35,9	34,3	22,2	5,7
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira	NATAL								
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Prato	Raia de alhada com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	197,6	22,4	1,4	9,9	7,1	0,9	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>			442,8	67,0	27,9	19,6	9,8	1,1
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	1,1
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo <sup>1,3,9,12</sup>	515,2	30,8	2,8	57,3	17,2	3,3	1,3
	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>			773,0	68,2	30,2	68,0	20,9	3,7

*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

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 30 a 31 de dezembro 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>	301,1	20,0	3,7	27,8	12,0	1,9	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>537,0</b>	<b>58,3</b>	<b>30,6</b>	<b>36,4</b>	<b>14,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,6</b>
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



*Joana Neudes 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**