



# Ementa Única

## Jardim de Infância

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>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Pescada estufada com legumes com arroz de coentros <sup>4,9,12</sup>	187,3	11,0	2,1	20,0	6,6	1,2	1,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	30,7	3,3	2,7	2,0	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>341,8</b>	<b>33,4</b>	<b>15,5</b>	<b>26,9</b>	<b>8,4</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda <sup>9</sup>	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Jardineira de frango <sup>9,12</sup>	217,4	18,5	5,4	21,2	5,1	0,8	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	19,5	1,9	1,9	1,5	0,2	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>339,1</b>	<b>38,5</b>	<b>14,4</b>	<b>27,0</b>	<b>6,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau <sup>4,9,12</sup>	132,3	12,9	3,8	10,9	3,7	0,7	2,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	26,1	3,5	3,1	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
	<b>Total</b>		<b>269,0</b>	<b>32,6</b>	<b>13,7</b>	<b>17,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne <sup>1,9,12</sup>	225,9	17,4	3,2	21,4	7,6	1,7	0,6
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	46,9	3,1	2,6	2,9	1,8	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>421,3</b>	<b>44,1</b>	<b>21,4</b>	<b>29,0</b>	<b>11,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>	145,8	12,2	1,5	14,3	7,2	1	0,7
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>320,8</b>	<b>37,9</b>	<b>19,3</b>	<b>21,9</b>	<b>9,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>



Joana Nunes 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 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>	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura <sup>4,9</sup>	145,9	8,8	0,2	8,7	10,0	2,1	0,8
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	48,5	3,9	3,5	3,0	1,5	0,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>338,2</b>	<b>38,4</b>	<b>19,1</b>	<b>16,1</b>	<b>13,0</b>	<b>2,6</b>	<b>2,4</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,9
	Prato	Lasanha de atum <sup>1,3,4,9,12</sup>	393,3	19,5	5,2	29,7	18,9	3,4	1,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	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>592,9</b>	<b>49,6</b>	<b>23,6</b>	<b>38,4</b>	<b>21,3</b>	<b>3,8</b>	<b>2,8</b>
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Frango assado com batata coradas <sup>9,12</sup>	303,5	15,1	1,2	25,4	15,4	3,3	0,6
	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
	<b>Total</b>		<b>457,7</b>	<b>40,0</b>	<b>17,9</b>	<b>30,5</b>	<b>17,2</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Prato	Pescada em cama de alho-francês com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>	184,4	9,0	1,3	20,7	7,0	1,2	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	34,9	5,3	3,7	1,4	0,2	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>		<b>354,5</b>	<b>37,4</b>	<b>18,4</b>	<b>25,9</b>	<b>8,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate <sup>9</sup>	17,7	2,6	2,5	0,7	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>421,2</b>	<b>41,3</b>	<b>17,9</b>	<b>23,3</b>	<b>13,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</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 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>	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Prato	Corvina no forno com batata e pimentos <sup>4,9,12</sup>	192,0	16,9	2,9	22,2	3,3	0,6	1,3
	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>338,0</b>	<b>39,6</b>	<b>17,0</b>	<b>27,2</b>	<b>5,2</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate <sup>1,3,9,12</sup>	236,5	14,3	1,7	22,6	9,9	1,5	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	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>388,7</b>	<b>38,6</b>	<b>17,8</b>	<b>27,8</b>	<b>11,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,6
	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	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>370,5</b>	<b>45,0</b>	<b>16,8</b>	<b>28,2</b>	<b>8,3</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos <sup>1,9,12</sup>	312,3	14,1	0,4	26,0	16,6	3,4	0,4
	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>500,5</b>	<b>41,2</b>	<b>19,6</b>	<b>33,8</b>	<b>18,9</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>	288,6	19,7	3,3	13,6	17,3	3,5	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	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>473,6</b>	<b>48,1</b>	<b>20,2</b>	<b>21,2</b>	<b>19,3</b>	<b>3,8</b>	<b>1,1</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 Jardim de Infância

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>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,2
	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>		426,5	43,1	20,7	22,9	13,9	3,9	1,1
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira	NATAL								
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Prato	Raia de alhada com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	118,8	14,9	1,0	7,1	3,1	0,4	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0
	<b>Total</b>		290,2	41,0	17,2	14,0	5,2	0,7	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,8
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo <sup>1,3,9,12</sup>	315,0	15,4	1,4	39,4	10,1	2,1	0,9
	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>		488,2	39,6	17,8	47,0	12,8	2,5	1,8

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**  
**Jardim de Infância**  
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>	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
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira									
Quinta-feira									
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:** <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**