



Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 7

De 3 a 7 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura ^{4,9}	145,9	8,8	0,2	8,7	10,0	2,1	0,8
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	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
	Total		338,2	38,4	19,1	16,1	13,0	2,6	2,4
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,9
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	393,3	19,5	5,2	29,7	18,9	3,4	1,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		592,9	49,6	23,6	38,4	21,3	3,8	2,8
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Frango assado com batata coradas ^{9,12}	303,5	15,1	1,2	25,4	15,4	3,3	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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		457,7	40,0	17,9	30,5	17,2	3,6	1,2
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	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 ^{4,9,12}	184,4	9,0	1,3	20,7	7,0	1,2	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	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
	Total		354,5	37,4	18,4	25,9	8,9	1,5	1,8
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	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
	Total		421,2	41,3	17,9	23,3	13,9	3,9	1,1

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 n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 8

De 10 a 14 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Prato	Corvina no forno com batata e pimentos ^{4,9,12}	192,0	16,9	2,9	22,2	3,3	0,6	1,3
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	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
	Total		338,0	39,6	17,0	27,2	5,2	0,9	2,0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12}	236,5	14,3	1,7	22,6	9,9	1,5	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	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
	Total		388,7	38,6	17,8	27,8	11,7	1,8	1,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,6
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	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
	Total		370,5	45,0	16,8	28,2	8,3	1,5	2,0
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos ^{1,9,12}	312,3	14,1	0,4	26,0	16,6	3,4	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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		500,5	41,2	19,6	33,8	18,9	3,8	1,5
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12}	288,6	19,7	3,3	13,6	17,3	3,5	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	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
	Total		473,6	48,1	20,2	21,2	19,3	3,8	1,1



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 Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 1

De 17 a 21 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	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
	Total		426,5	43,1	20,7	22,9	13,9	3,9	1,1
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	179,1	12,2	1,5	24,6	7,2	1	1
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		378,0	42,5	18,3	32,5	10,1	1,6	1,9
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12}	340,4	15,0	1,3	22,4	19,9	5,9	1,2
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	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	0,0
	Total		507,4	38,2	15,8	29,1	23,0	6,4	2,2
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	118,8	14,9	1,0	7,1	3,1	0,4	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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
	Total		290,2	41,0	17,2	14,0	5,2	0,7	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,8
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo ^{1,3,9,12}	315,0	15,4	1,4	39,4	10,1	2,1	0,9
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	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
	Total		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: 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

Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 2

De 24 a 28 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa ^{4,9,12}	175,6	11,4	2,0	17,9	6,3	1,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	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
	Total		335,6	37,2	18,3	26,1	8,1	1,4	1,8
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1
	Prato	Feijoada com arroz branco ^{9,12}	234,1	19,6	4,0	17,3	8,6	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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
	Total		386,2	42,1	18,5	23,6	10,5	2,4	1,9
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12}	217,5	15,5	1,4	17,9	8,9	1,9	2,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	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
	Total		378,4	40,1	17,9	24,1	11,1	2,3	3,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	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 ^{1,12}	206,6	17,6	3,6	19,4	5,4	0,7	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	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
	Total		364,6	42,4	20,2	24,8	7,2	0,9	1,8
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	144,7	14,8	1,0	20,0	0,1	0,0	0,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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		318,0	40,5	16,8	27,1	2,4	0,3	2,2



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: 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