



# Ementa Única

## 1º Ciclo do Ensino Básico

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 <sup>9</sup>	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,5
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de cenoura <sup>4,9</sup>	201,0	11,6	0,2	9,9	10,8	2,5	0,9
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	53,9	4,4	4,0	3,6	1,5	0,3	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		401,4	42,2	20,1	17,9	13,8	3,0	1,9
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Lasanha de atum <sup>1,3,4,9,12</sup>	423,4	21,1	6,3	32,9	21,4	4	1,9
	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	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		624,3	51,4	24,9	41,6	23,8	4,4	2,0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Frango assado com batata coradas <sup>9,12</sup>	363,0	18,8	1,4	29,8	19,2	4,0	0,8
	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>		517,2	43,7	18,1	34,9	21,0	4,3	0,8
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>	242,2	11,8	1,3	25,8	10,0	1,6	0,8
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	37,1	5,7	4,1	1,5	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>		414,5	40,6	18,8	31,1	11,9	1,9	1,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	0,3
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate <sup>9</sup>	17,7	2,6	2,5	0,7	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>		489,9	48,7	18,4	29,8	16,6	4,4	0,3



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

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

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 <sup>9</sup>	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,5
	Prato	Corvina no forno com batata e pimentos <sup>4,9,12</sup>	242,4	20,6	3,1	27,8	4,7	0,8	1,6
	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>352,4</b>	<b>43,8</b>	<b>17,7</b>	<b>32,8</b>	<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	101,1	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>	269,3	17,6	1,7	24,2	11,5	1,7	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>385,7</b>	<b>42,4</b>	<b>18,3</b>	<b>29,4</b>	<b>13,3</b>	<b>2,0</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	0,0
	Prato	Pescada com todos <sup>3,4,9,12</sup>	305,9	22,1	4,5	29,0	9,8	2,7	1,7
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>442,9</b>	<b>49,5</b>	<b>17,7</b>	<b>34,4</b>	<b>11,7</b>	<b>3,0</b>	<b>1,8</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos <sup>1,9,12</sup>	405,2	21,1	0,6	31,2	21,8	4,2	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
	<b>Total</b>		<b>593,4</b>	<b>48,2</b>	<b>19,8</b>	<b>39,0</b>	<b>24,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>	358,1	27,2	2,9	15,8	20,3	4,0	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	23,9	2,7	2,3	1,7	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>545,5</b>	<b>55,9</b>	<b>20,0</b>	<b>23,4</b>	<b>22,3</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</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

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

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 <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,1
	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>	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>426,5</b>	<b>43,1</b>	<b>20,7</b>	<b>22,9</b>	<b>13,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de lulas <sup>4,9,12,14</sup>	230,3	15,9	1,7	25,8	9,3	1,3	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>429,2</b>	<b>46,2</b>	<b>18,5</b>	<b>33,7</b>	<b>12,2</b>	<b>1,9</b>	<b>1,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores <sup>9,12</sup>	489,2	22,1	1,6	25,5	24,9	6,8	1,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos <sup>9</sup>	21,4	1,5	1,2	2,0	0,6	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>649,6</b>	<b>45,5</b>	<b>16,3</b>	<b>32,5</b>	<b>27,1</b>	<b>7,3</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Raia de alhada com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	160,5	18,6	1,2	7,9	5,1	0,7	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	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>336,7</b>	<b>45,0</b>	<b>17,7</b>	<b>15,2</b>	<b>7,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,0
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo <sup>1,3,9,12</sup>	398,7	22,8	1,9	43,9	13,6	2,8	1,0
	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>		<b>571,9</b>	<b>47,0</b>	<b>18,3</b>	<b>51,5</b>	<b>16,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</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

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

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 <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,5
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa <sup>4,9,12</sup>	224,8	14,6	2,3	21,1	8,8	1,4	0,9
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	33,7	4,2	3,5	1,9	0,3	0,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>392,6</b>	<b>41,5</b>	<b>19,6</b>	<b>26,9</b>	<b>10,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Prato	Feijoada com arroz branco <sup>9,12</sup>	329,3	26,4	4,5	23,4	12,3	3,0	1,0
	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	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>482,8</b>	<b>49,2</b>	<b>19,3</b>	<b>29,7</b>	<b>14,2</b>	<b>3,3</b>	<b>1,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4,9,12</sup>	285,2	19,2	1,6	22,0	12,8	2,6	3,1
	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>		<b>446,1</b>	<b>43,8</b>	<b>18,1</b>	<b>28,2</b>	<b>15,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,2</b>
Quinta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com esparguete <sup>1,12</sup>	351,9	24,7	3,8	24,4	8,8	1,2	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	24,7	3,6	3,5	1,2	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>		<b>512,1</b>	<b>49,9</b>	<b>20,8</b>	<b>29,9</b>	<b>10,6</b>	<b>1,4</b>	<b>1,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Prato	Abrótea cozida com batata <sup>4,9,12</sup>	177,0	18,5	1,2	25,7	0,1	0,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	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>355,1</b>	<b>44,5</b>	<b>17,3</b>	<b>33,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</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**