



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 1 a 2 de fevereiro de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Terça-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de legumes com letras ^{1,9} | 124,8 | 20,3 | 8,8 | 4,4 | 1,6 | 0,2 | 0,9 |
| | Prato | Pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12} | 305,7 | 15,3 | 1,4 | 31,1 | 13,1 | 2,1 | 1,3 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura ⁹ | 35,5 | 4,9 | 4,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 532,5 | 53,9 | 28,2 | 38,3 | 15,1 | 2,3 | 2,4 |
| Sexta-feira | Sopa | Couve-lombarda com feijão branco ⁹ | 135,3 | 19,5 | 8,4 | 6,3 | 1,6 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12} | 438,2 | 31,7 | 3,6 | 26,3 | 19,9 | 5,4 | 0,5 |
| | Hortícolas | Cenoura, pepino, tomate ⁹ | 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 |
| | Total | | 670,1 | 69,0 | 29,5 | 34,7 | 22,3 | 5,6 | 1,6 |



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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 5 a 9 de fevereiro de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|---|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa | Espinafres com feijão branco ⁹ | 118,3 | 17,9 | 7,6 | 4,4 | 1,6 | 0,1 | 0,9 |
| | Prato | Tintureira no forno com batata doce ^{4,9,12} | 285,7 | 27,7 | 8,4 | 31,2 | 4,8 | 0,6 | 1,1 |
| | Hortícolas | Agrião, alface, cenoura ⁹ | 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 |
| | Total | | 785,9 | 89,4 | 40,2 | 70,0 | 12,0 | 1,4 | 3,1 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹ | 132,5 | 20,3 | 10,2 | 5,3 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12} | 360,5 | 23,2 | 2,1 | 32,2 | 15,4 | 2,3 | 1,2 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, pepino ⁹ | 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 |
| | Total | | 584,8 | 59,9 | 28,4 | 40,0 | 17,7 | 2,5 | 2,0 |
| Quarta-feira | Sopa | Abóbora e alho-francês ⁹ | 129,1 | 20,0 | 9,9 | 5,1 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Pescada com todos ^{3,4,9,12} | 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 |
| | Total | | 577,7 | 58,4 | 26,7 | 43,1 | 15,4 | 2,4 | 3,1 |
| Quinta-feira | Sopa | Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹ | 171,3 | 23,7 | 13,9 | 7,6 | 2,2 | 0,2 | 1,4 |
| | Prato | Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos ^{1,9,12} | 463,8 | 36,9 | 5,1 | 20,4 | 26,5 | 4,5 | 0,3 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula ⁹ | 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 |
| | Total | | 785,0 | 69,4 | 32,1 | 50,2 | 29,3 | 5,6 | 2,1 |
| Sexta-feira | Sopa | Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹ | 160,7 | 24,1 | 11,1 | 6,7 | 2,0 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12} | 463,8 | 36,9 | 5,1 | 20,4 | 26,5 | 4,5 | 0,3 |
| | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino ⁹ | 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 |
| | Total | | 725,6 | 78,1 | 32,6 | 30,6 | 29,1 | 4,7 | 1,4 |



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: 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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 12 a 16 de fevereiro de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|---------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora com hortelã ⁹ | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12} | 438,2 | 31,7 | 3,6 | 26,3 | 19,9 | 5,4 | 0,5 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, beterraba ⁹ | 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 |
| | Total | | 689,4 | 74,3 | 35,9 | 34,3 | 22,2 | 5,7 | 1,6 |
| Terça-feira | Tolerância Carnaval | | | | | | | | |
| Quarta-feira | Sopa | Couve-lombarda com feijão branco ⁹ | 135,2 | 19,5 | 9,3 | 6,3 | 1,6 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12} | 532,6 | 29,2 | 2,0 | 32,1 | 29,9 | 8,4 | 1,8 |
| | Hortícolas | Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹ | 40,9 | 2,2 | 1,5 | 2,8 | 1,9 | 0,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 775,2 | 64,3 | 26,0 | 42,1 | 33,8 | 8,8 | 3,1 |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de alho-francês ⁹ | 140,7 | 21,3 | 9,7 | 6,0 | 1,7 | 0,2 | 0,3 |
| | Prato | Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12} | 197,6 | 22,4 | 1,4 | 9,9 | 7,1 | 0,9 | 0,9 |
| | Hortícolas | Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹ | 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 |
| | Total | | 442,8 | 67,0 | 27,9 | 19,6 | 9,8 | 1,1 | 1,7 |
| Sexta-feira | Sopa | Caldo verde ⁹ | 149,3 | 20,0 | 10,2 | 7,3 | 2,5 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Salada quente de frango com massa e ovo ^{1,3,9,12} | 515,2 | 30,8 | 2,8 | 57,3 | 17,2 | 3,3 | 1,3 |
| | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate ⁹ | 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 |
| | Total | | 773,0 | 68,2 | 30,2 | 68,0 | 20,9 | 3,7 | 2,6 |

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: 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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 19 a 23 de fevereiro de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|---|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora com feijão vermelho ⁹ | 121,0 | 18,9 | 8,7 | 4,9 | 1,5 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa ^{4,9,12} | 301,1 | 20,0 | 3,7 | 27,8 | 12,0 | 1,9 | 1,2 |
| | Hortícolas | Cenoura, couve-de-Bruxelas, feijão-verde ⁹ | 80,8 | 8,4 | 7,0 | 4,7 | 1,5 | 0,3 | 0,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 569,4 | 60,7 | 32,6 | 38,3 | 15,4 | 2,4 | 2,8 |
| Terça-feira | Sopa | Couve-flor ⁹ | 154,1 | 22,6 | 12,6 | 7,2 | 2,1 | 0,2 | 1,4 |
| | Prato | Feijoada com arroz branco ^{9,12} | 352,1 | 19,9 | 6,1 | 28,8 | 16,0 | 3,7 | 0,8 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate ⁹ | 31,1 | 4,3 | 4,2 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina/Fruta da época | 38,5 | 6,7 | 6,6 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| | Total | | 575,8 | 53,5 | 29,5 | 39,3 | 18,5 | 3,9 | 2,3 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de legumes com hortelã ⁹ | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12} | 345,0 | 23,0 | 1,8 | 16,1 | 16,0 | 2,3 | 3,7 |
| | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate ⁹ | 42 | 4 | 4 | 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 |
| | Total | | 586,2 | 60,8 | 29,3 | 24,9 | 18,9 | 2,7 | 4,7 |
| Quinta-feira | Sopa | Espinafres ⁹ | 126,5 | 19,2 | 9,1 | 5,3 | 1,8 | 0,1 | 0,9 |
| | Prato | Hambúrguer de aves estufado com esparguete ^{1,3,9,12} | 286,1 | 32,3 | 4,0 | 15,7 | 9,8 | 1,2 | 1,6 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura ⁹ | 35,5 | 4,9 | 4,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 514,6 | 69,8 | 31,1 | 23,8 | 12,0 | 1,3 | 2,8 |
| Sexta-feira | Sopa | Grão-de-bico com grelos ⁹ | 115,2 | 19,7 | 8,6 | 5,9 | 1,9 | 0,2 | 1,3 |
| | Prato | Abrótea cozida com batata ^{4,9,12} | 215,1 | 22,2 | 1,4 | 29,6 | 0,1 | 0,0 | 1,0 |
| | Hortícolas | Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹ | 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 |
| | Total | | 434,8 | 65,2 | 26,8 | 39,2 | 3,0 | 0,2 | 2,8 |



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



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 26 a 29 de fevereiro de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Juliana ⁹ | 162,8 | 23,1 | 13,4 | 6,8 | 2,3 | 0,2 | 1,4 |
| | Prato | Carne de porco assada no forno com arroz de alho ^{4,9} | 282,4 | 14,4 | 0,0 | 27,4 | 14,6 | 2,8 | 0,7 |
| | Hortícolas | Alface, pepino, tomate ⁹ | 24,8 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 536,5 | 53,6 | 29,3 | 36,8 | 17,7 | 3,0 | 2,1 |
| Terça-feira | Sopa | Lentilhas ⁹ | 139,2 | 10,3 | 9,6 | 6,1 | 1,6 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12} | 443,0 | 31,9 | 3,6 | 30,3 | 21,2 | 1,8 | 1,2 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate ⁹ | 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 |
| | Total | | 679,8 | 59,9 | 30,6 | 38,8 | 23,4 | 2,0 | 2,0 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12} | 158,3 | 21,2 | 10,9 | 8,5 | 2,3 | 0,4 | 1,4 |
| | Prato | Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12} | 363,6 | 26,7 | 7,5 | 22,5 | 17,2 | 3,2 | 0,6 |
| | Hortícolas | Alface, canónigos, pepino ⁹ | 37,0 | 2,9 | 2,9 | 3,3 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| | Sobremesa | Maçã assada com canela/Fruta da época | 83,0 | 17,3 | 17,2 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| | Total | | 641,9 | 68,1 | 38,5 | 35,0 | 20,7 | 3,8 | 2,0 |
| Quinta-feira | Sopa | Alho-francês e curgete ⁹ | 150,5 | 22,3 | 12,3 | 5,7 | 2,1 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12} | 252,0 | 12,1 | 0,5 | 30,2 | 8,9 | 1,3 | 1,7 |
| | Hortícolas | Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹ | 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 |
| | Total | | 507,0 | 57,7 | 29,6 | 39,6 | 12,0 | 1,5 | 3,3 |
| Sexta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

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