



Ementa Única

Escola Secundária

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	0,0
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	362,3	18,1	1,4	36,0	14,9	2,6	1,5
	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			589,1	56,7	28,2	43,2	16,9	2,8
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	511,7	39,1	4,1	28,6	23,1	6,3	0,4
	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			743,6	76,4	30,0	37,0	25,5	6,5

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 Escola Secundária

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	0,5
	Prato	Tintureira no forno com batata doce ^{4,9,12}	323,0	32,1	8,3	33,4	5,9	0,8	1,2
	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		860,5	98,2	40,0	74,4	14,2	1,8	2,4
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12}	404,6	26,8	2,1	34,1	17,4	2,6	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	25,3	3,0	2,9	1,6	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		628,9	63,5	28,4	41,9	19,7	2,8	1,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	455,5	31,7	6,8	41,5	14,4	2,7	2,5
	Hortícolas	-	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		649,0	62,6	27,3	49,2	16,7	2,9	2,6
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos ^{1,9,12}	584,4	35,2	1,0	41,8	30,3	5,8	0,5
	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		864,7	76,6	32,3	53,5	33,5	6,2	0,7
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12}	531,9	48,1	5,5	22,0	28,4	5,6	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,	3,5	2,7	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		796,1	89,6	33,3	32,3	31,0	5,8	0,3



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 Escola Secundária

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	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	511,7	39,1	4,1	28,6	23,1	6,3	0,4
	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		762,9	81,7	36,4	36,6	25,4	6,6	0,9
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	0,0
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12}	637,4	36,6	2,4	37,1	36,0	9,7	1,8
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	47,7	2,7	2,1	3,4	2,0	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		886,8	72,2	27,0	47,7	40,0	10,1	2,1
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	234,2	26,1	1,6	10,4	9,1	1,2	1,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		489,0	65,5	28,7	21,0	12,0	1,4	1,6
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	0,0
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo ^{1,3,9,12}	652,2	38,6	3,6	67,8	21,0	5,1	4,4
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate	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		910,0	76,0	31,0	78,5	24,7	5,5	4,6

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, ¹³Tremçoços, 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 Escola Secundária

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}	345,0	22,8	4,0	28,5	14,4	2,2	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-de-Bruxelas, feijão-verde ⁹	97,6	10,1	8,4	5,8	2,0	0,6	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		630,1	65,2	34,3	40,1	18,3	3,0	2,6
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Feijoada com arroz branco ^{9,12}	449,4	24,0	6,6	36,6	20,6	4,9	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		673,1	57,6	30,0	47,1	23,1	5,1	0,9
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12}	394,5	26,7	2,0	18,8	18,0	3,5	4,4
	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		635,7	64,5	29,5	27,6	20,9	3,9	4,6
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Prato	Hambúguer de aves estufado com esparguete ^{1,3,9,12}	371,1	40,5	5,1	20,5	13,3	1,6	2,0
	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		599,6	78,0	32,2	28,6	15,5	1,7	2,3
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	240,4	25,9	1,6	32,0	0,2	0,0	1,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		469,7	63,7	27,6	42,5	3,3	0,2	1,8



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: 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 Escola Secundária

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	0,2
	Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de alho ^{4,9}	325,8	17,2	0,0	29,9	15,2	3,2	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		579,9	56,4	29,3	39,3	18,3	3,4	0,9
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,0
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	520,5	39,3	4,1	34,2	24,7	2,2	1,3
	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		757,3	67,3	31,1	42,7	26,9	2,4	1,3
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 batata doce ^{9,12}	412,1	31,0	7,3	25,0	19,8	3,6	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		690,4	72,4	38,3	37,5	23,3	4,2	2,0
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12}	292,0	14,9	0,5	32,6	11,1	1,7	2,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		556,6	55,3	30,2	42,9	14,4	1,9	2,6
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: 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/201