



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 2 a 5 de janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
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
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
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
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	395,1	36,2	7,6	32,9	12,3	2,7	0,6
	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			675,4	77,6	38,9	44,5	15,6	3,1

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 nº 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 4

De 8 a 12 janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião ⁹	128,3	19,6	10	2,9	1,8	0,1	1,1
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	384,2	27,5	6,2	35,4	13,1	2,2	2,2
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total			579,0	60,5	29,4	39,2	15,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Prato	Rancho de peru ^{1,9,12}	344,3	26,7	8,4	31,5	12,7	2,6	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			586,4	69,3	34,3	41,4	16,0	2,8
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9}	396,8	14,4	0,2	20,0	28,6	4,4	0,7
	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			624,7	51,9	26,5	28,1	30,6	4,6
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	456,6	29,0	1,7	55,6	12,9	1,9	1,1
	Hortícolas	Salada quente de cenoura, couve-de-Bruxelas e curgete ⁹	76,6	7,4	6,8	5,0	1,7	0,5	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total			715,3	64,3	26,3	68,6	16,7	2,7
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Prato	Empadão de peixe (pescada) com arroz ^{4,9,12}	320,5	19,7	4,7	30,5	13,1	2,3	1,4
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total			544,1	55,3	29,9	38,4	15,9	2,4

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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 15 a 19 de janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	330,8	33,4	4,5	33,2	6,1	0,7	0,6
	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		696,4	49,7	31,3	31,5	24,1	5,8	1,4
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	356,6	17,7	5,2	31,0	16,6	3,4	3,6
	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		611,6	56,1	33,8	40,8	19,9	3,8	5,0
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	340,1	17,0	2,1	26,2	19,0	4,2	1,3
	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		581,9	55,4	30,3	34,5	21,9	4,4	2,4
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	1,1
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	335,6	41,3	7,8	29,9	5,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		571,8	80,5	33,4	39,5	7,9	1,4	1,9
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Prato	Rolo de carne moída com molho de legumes e batata assada ^{1,3,9,12}	460,8	10,5	3,4	21,9	21,9	5,7	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	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		603,6	75,0	36,1	43,5	9,7	1,3	2,0



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 6

De 22 a 26 de janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Prato	Maruca assada no forno com arroz de coentros ^{4,9,12}	234,0	14,9	0,5	26,6	7,2	0,9	2,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	51,4	5,6	4,6	3,3	0,7	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		459,5	48,1	21,9	36,9	9,7	1,0	3,7
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Prato	Jardineira de frango ^{9,12}	340,7	28,5	7,2	30,2	9,8	1,4	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		508,7	51,0	20,1	39,1	11,9	1,7	2,4
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau ^{4,9,12}	228,8	20,7	5,7	16,6	8	1,3	3,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		405,9	46,6	19,6	24,8	9,7	1,5	4,5
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	379,1	32,2	4,3	33,0	13,3	2,7	0,7
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	62,9	4,7	4,0	2,5	2,1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		662,6	72,9	34,1	42,6	17,9	3,1	2,7
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	257,7	20,8	3,2	22,4	14	1,8	0,8
	Hortícolas	Canónigos, cebola, pepino ⁹	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		506,7	58,5	30,0	33,1	16,4	2,2	1,9



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 7

De 29 a 31 janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Prato	Ovos com bacon de peru e arroz de cenoura ^{4,9}	233,4	11,8	0,3	12,2	15,3	3,0	1,3
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	72,8	5,9	5,2	5,1	1,9	0,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		512,8	55,4	18,7	23,6	19,0	3,6	3,5
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	481,5	22,4	7,1	37,4	25,8	4,8	2,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		763,8	67,5	38,5	48,6	28,7	5,3	3,4
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Frango assado com batata coradas ^{9,12}	459,5	22,6	1,6	36,4	24,3	4,9	0,9
	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		689,1	60,6	29,2	45,1	26,6	5,1	1,7
Quinta-feira									
Sexta-feira									

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