



Ementa Única

Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 3

De 2 a 5 janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,6
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	297,5	16,8	2,5	23,9	14,9	1,2	1,0
	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			458,9	42,7	18,6	29,8	16,6	1,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12}	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	1,0
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12}	237,7	17,8	5,1	16,9	10,4	2,7	0,5
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total			408,9	42,6	22,8	24,6	12,8	3,1
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12}	162,3	9,2	0,5	20,7	4,4	0,7	1,2
	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			335,9	35,4	18,4	27,1	6,6	1,0
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	233,3	20,0	5,5	22,6	6,6	1,8	0,5
	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			395,3	47,1	24,7	30,4	8,9	2,2



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

Jardim de Infância

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	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,8
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	234,9	17,9	3,9	22,8	6,4	1,2	1,3
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total			368,5	39,8	18,0	26,2	8,2	1,4
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Prato	Rancho de peru ^{1,9,12}	195,8	14,7	5,5	19,2	6,7	1,5	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			359,4	38,8	21,2	25,8	9,0	1,8
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9}	250,3	8,7	0,2	13,1	17,7	3,3	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total			408,0	33,9	16,2	18,8	19,4	3,6
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,9
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	283,2	15,0	1,3	38,9	7,2	1,2	0,9
	Hortícolas	Salada quente de cenoura, couve-de-Bruxelas e curgete ⁹	45,8	4,6	4,2	2,9	1,0	0,3	0,4
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total			460,0	40,0	17,8	48,2	10,1	1,9
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Empadão de peixe (pescada) com arroz ^{4,9,12}	198,5	12,9	3,8	21,2	7,0	1,4	1,0
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total			155,6	36,9	19,5	26,7	9,1	1,6



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 5

De 15 a 19 janeiro de 2024

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	196,8	21,6	4,3	20,2	2,9	0,5	0,5
	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		470,6	51,3	21,4	25,6	15,1	4,3	1,4
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	214,5	10,0	2,8	20,2	9,7	2,0	2,4
	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		386,3	35,2	20,2	26,7	12,2	2,4	3,4
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	180,8	10,5	1,4	16,5	8,3	1,7	0,5
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		341,3	35,4	18,3	21,9	10,4	2,0	1,3
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	196,8	21,6	4,3	20,2	2,9	0,5	0,5
	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		358,6	48,5	20,1	27,3	5,1	1,0	1,4
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Prato	Rolo de carne moída com molho de legumes e batata assada ^{1,3,9,12}	304,6	24,5	3,7	19,8	13,3	4,0	0,8
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	35,2	4,9	4,4	1,8	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		368,4	47,0	21,8	26,7	5,4	1,0	1,5



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 Única Jardim de Infância

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	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Maruca assada no forno com arroz de coentros ^{4,9,12}	139,5	9,2	0,5	18,0	3,2	0,4	1,3
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	30,7	3,3	2,7	2,0	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		294,0	31,6	13,9	24,9	5,0	0,6	2,6
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Jardineira de frango ^{9,12}	217,4	18,5	5,4	21,2	5,1	0,8	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	19,5	1,9	1,9	1,5	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		339,1	38,5	14,4	27,0	6,8	1,1	1,5
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau ^{4,9,12}	132,3	12,9	3,8	10,9	3,7	0,7	2,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		269,0	32,6	13,7	17,2	5,3	0,9	3,0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	225,9	17,4	3,2	21,4	7,6	1,7	0,6
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	46,9	3,1	2,6	2,9	1,8	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		421,3	44,1	21,4	29,0	11,3	2,2	2,1
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	145,8	12,2	1,5	14,3	7,2	1	0,7
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		320,8	37,9	19,3	21,9	9,4	1,5	1,6



Joana Nunes 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
Jardim de Infância
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	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Ovos com bacon de peru e arroz de cenoura ^{4,9}	148,5	8,9	0,3	8,5	8,7	1,7	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		340,8	38,5	19,2	15,9	11,7	2,2	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									
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