



Ementa Única

Escola Secundária

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	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
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
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
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	472,3	43,6	8,1	37,5	15,0	3,2	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			752,6	85,0	39,4	49,1	18,3	3,6

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



Ementa Única Escola Secundária

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	10,0	2,9	1,8	0,1	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	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		650,3	64,7	30,0	45,3	16,6	2,8	2,5
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Prato	Rancho de peru ^{1,9,12}	435,5	35,7	9,6	38,7	15,9	3,4	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		687,2	73,1	36,1	49,5	19,4	3,6	1,8
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	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	1,8
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	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	91,0	8,8	8,1	6,0	2,0	0,8	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		807,0	72,7	27,8	74,1	20,2	3,6	2,0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,0
	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	2,3

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, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única Escola Secundária

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	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	394,8	40,8	5,0	36,5	8,4	0,9	0,7
	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		768,3	57,7	32,6	32,0	28,2	6,6	1,3
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	486,8	36,4	5,0	27,0	21,9	6,1	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	58,6	14,7	7,3	2,9	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		732,0	60,0	34,8	50,9	23,6	5,2	4,8
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	380,9	20,4	2,4	27,8	21,4	4,6	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		622,7	58,8	30,6	36,1	24,3	4,8	1,3
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	399,8	52,9	8,5	32,0	6,5	1,1	0,7
	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		636,0	92,1	34,1	41,6	9,1	1,5	0,9
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	0,0
	Prato	Rolo de carne moída com molho de legumes e batata assada ^{1,3,9,12}	522,8	10,5	3,4	23,6	25,9	6,5	1,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	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		667,6	82,4	36,6	46,8	12,0	1,5	0,7



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 n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única

Escola Secundária

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	0,5
	Prato	Maruca assada no forno com arroz de coentros ^{4,9,12}	271,8	17,7	0,5	28,6	9,4	1,2	2,1
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	52,8	6,7	5,4	4,3	1,0	0,2	0,7
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		498,7	52,0	22,7	39,9	12,2	1,5	2,9
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Jardineira de frango ^{9,12}	383,2	32,2	7,4	32,2	11,9	1,7	1,2
	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		551,2	54,7	20,3	41,1	14,0	2,0	1,4
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Prato	Empadão de (migas de) bacalhau ^{4,9,12}	275,9	23,9	6	20,3	10,1	1,6	4,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	43,3	5,6	5,0	2,5	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		455,4	50,1	20,2	28,6	11,8	1,8	4,2
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	463,8	40,0	4,8	36,6	16,9	3,3	0,7
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	68,9	5,3	4,6	4,3	2,2	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		753,3	81,3	35,2	48,0	21,6	3,7	1,4
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	303,5	24,4	3,5	24,8	15,9	2,2	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, 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		552,5	62,1	30,3	35,5	18,3	2,6	1,1



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 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	0,5
	Prato	Ovos com bacon de peru e arroz de cenoura ^{4,9}	283,6	14,6	0,3	14,3	18,7	3,5	1,5
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	73,3	6,9	6,1	6,0	2,0	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		563,5	59,2	19,6	26,6	22,5	4,3	2,7
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	541,9	23,3	7,8	41,6	30	5,7	2,3
	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		824,2	68,4	39,2	52,8	32,9	6,2	2,5
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodela ⁹	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango assado com batata coradas ^{9,12}	511,9	26,3	1,8	38,9	27,3	5,4	1,0
	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		741,5	64,3	29,4	47,6	29,6	5,6	1,0
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